

Propostes educatives

- 1) Sortir a la botiga agroalimentària local per comprar productes de temporada amb una senalla.
- 2) Visitar l'arbre i la caixa de cultiu, per observar, olorar i tocar els productes de temporada.
- 3) Dibuixar, pintar i retallar magranes i monyacos, i col·locar-los a l'arbre i a la caixa de cultiu.
- 4) Fotografiar els infants amb aliments de temporada i penjar les fotos a l'aula.
- 5) Fregar amb els dits l'orenga i olorar; triar un lloc a l'aula per col·locar l'orenga, trasplantar-la en jardineres o a l'hort, visitar-la i regar-la periòdicament.
- 6) Tallar una magrana, observar-la, desgranar-la; estampar-la sobre paper.
- 7) Elaborar segells amb monyacos tallats a la meitat i estampar-los amb pintura.
- 8) Comparar els monyacos amb les patates.
- 9) Coure un monyaco (també una patata), pelar-lo, xafar-lo, tallar-lo... i tastar-lo (sols i trempats amb oli d'oliva).
- 10) Fer suc de magrana (amb espremedor) i gelatina de magrana; tastar-ho tot.
- 11) Preparar bunyols de monyaco per Tots Sants.
- 12) Assecar fulles d'orenga (entre papers i/o al forn) i preparar potets d'orenga seca.
- 13) Vigilar, observar i regar les jardineres, els testos i l'hort de l'escola.

5 berenars saludables per dur a l'escoleta

1) Verdura

Monyaco al forn amb llet i canyella.

2) Cereal

Suc de magrana amb flocs de civada fins i trossets de dàtils.

3) Llegum

Snack casolà de ciurons cruixents al forn amb orenga.

4) Lacti

Crema de brossat i magrana (mescla de brossat, suc de magrana i mel).

5) Ou

Truita de monyaco.

Contacte:

illesbalears@justiciaalimentaria.org



G CONSELLERIA
O AFERS SOCIALS
I I ESPORTS
B DIRECCIÓ GENERAL
/ COOPERACIÓ

Escoletes Saludables i Sostenibles



Novembre

És temps de magranes i monyacos, i també treballarem l'orenga

Treballam l'horta



“Ses peuades de l'amo no fan mal”

Les peuades de l'amo sí que en fan, de mal! Ara, però, resulta molt necessari visitar l'hort amb freqüència per controlar-ne el creixement, posant atenció a la presència de llimacs i caragols, que poden devorar les plantes quan més febles són. Aquest és el mes de referència per sembrar les lleguminoses d'hivern, tan saludables: faves, fesols i fesols de garroveta. I un bon moment per fer segones sembres de col, coliflor i verdures d'ensalada per completar la roda. Si vam sembrar primerenc, ja és hora d'estar collint hortalisses de fulla.

Projecte destacat



“Arbres d'Algendar”

«Arbres d'Algendar» és una iniciativa de Càritas Diocesana de Menorca, gestionat per Mestral Inserció i Medi Ambient, que té per objectiu la inserció sociolaboral de persones en risc d'exclusió social mitjançant la recuperació i el cultiu d'arbres fruiters de varietats tradicionals de Menorca.

<http://www.arbresalgendar.com/ca/cataleg.php?c=15>



Recepta del mes

MONYACOS GRATINATS PLENS DE CAMES SEQUES

Ingredients

Monyacos, cames seques, ceba, formatge curat, oli d'oliva, sal i orenga.

Elaboració

1. Rentar els monyacos, tallar-los en 2 barques i coure'ls al forn uns 30 minuts.
2. Tallar la ceba en juliana i saltejar amb les cames seques.
3. Buidar part de les barques dels monyacos; afegir la polpa al saltejat de cames seques.
4. Omplir els monyacos; cobrir-los amb formatge curat ratllat i un poc d'orenga i gratinar al forn durant uns minuts.

Senalla de temporada

Bledes, caquis, carabassa, endívia, espinacs, lletuga, mongeta verda, magranes, monyaco, naps, pastanaga, patata, pomes, porros, raveguins, mandarines, tomàtics.