

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 pomes i bròquils i col·locar-los a l'arbre i a la caixa de cultiu.
- 4) Fotografiar els infants amb aliments de temporada i penjau les fotos a l'aula.
- 5) Fregar amb els dits el romaní i olorar; triar un lloc a l'aula per col·locar el romaní, trasplantar-lo en jardineres o a l'hort, visitar i regar periòdicament.
- 6) Comparar els diferents tipus de pomes, i el bròquil, amb el romanesco.
- 7) Tallar una poma, observar-la i estampar-la amb pintura sobre paper.
- 8) Utilitzar el romaní com a pinzell.
- 9) Coure un bròquil, xafar-lo, tallar-lo... i tastar-lo (sol i trempat amb oli d'oliva).
- 10) Ratllar una poma i tastar-la. Tastar també la poma cuïta, la compota, la mermelada i el suc.
- 11) Assecar fulles de romaní (entre papers i/o al forn) i preparar oli aromàtic i coixinets d'olor.
- 12) Explicar el conte de "La poma que volia ser estrella".
- 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

Bunyols o croquetes de bròquil i poma (o trossos de bròquil i monyaco al forn).

2) Pa

Panet amb crema de cacauet i poma ratllada.

3) Lacti

logurt natural amb compota de poma.

4) Ou

Ou dur, mandarina i pals de pa integral.

5) Pastís de poma

Contacte:

illesbalears@justiciaalimentaria.org



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

Escoletes Saludables i Sostenibles



Desembre

És temps de pomes i bròquil,
i també treballarem el romaní

Treballam l'horta



“Qui vengui darrere, que tanqui sa barrera”

S'atraquen dies assenyalats i convé menar l'horta aclarit i al dia, sobretot pel que fa al control de les plantes ventureres no desitjades –el llevamà n'és una meravellosa excepció, per cert. D'una altra manera, ens passaran davant i ens complicaran molt el creixement dels nostres cultius. En general, aquest és un mes dedicat al manteniment; convé fermar les lletugues i calçar les cebes porreres o de grell, per exemple. Si de Sant Miquel ençà hem estat dedicats, és temps de recollectar ingredients de festa: patata, pastanaga i col per fer el brou de Nadal!

Projecte destacat



“Es Viver Plantes de Menorca”

Es Viver Plantes de Menorca és una iniciativa del GOB, que té per objectiu potenciar una jardineria sense problemes per al medi ambient i fàcil de mantenir. Ofereix una àmplia varietat de plantes de l'illa, produïdes amb certificat ecològic, per a jardineria, horta o altres usos, com la depuració natural.

Coneix la campanya



Recepta del mes

BOLES DE BRÒQUIL I POMA AL FORN

Ingredients

½ bròquil, 2 ous, 1 poma i pa ratllat.

Elaboració

1. Coure 15 minuts el bròquil.
2. Batre els ous i ratllar la poma. Fer una mescla amb el bròquil bullit, la poma ratllada i els ous batuts.
3. Afegir pa ratllat a la mescla fins a obtenir una massa manejable.
4. Donar forma de boles, bunyols, croquetes... i coure al forn uns 20 minuts.

Senalla de temporada

Betarrave (remolatxa), bledes, carabassa, cols, coliflor, endívia, espinacs, lletuga, mongeta verda, monyaco, naps, pastanaga, patata, pomes, porros, raveguins, mandarines, tomàtics.

