

Activitats educatives

- 1) Visitar l'arbre i la caixa de cultiu, per observar els productes de temporada; agafar-ne algun amb la senalla per dur-lo a l'aula.
- 2) Penjar a l'aula les fotografies dels infants amb la coliflor.
- 3) Sortida a la botiga agroalimentària local per comprar productes de temporada.
- 4) Observar, olorar, tocar els productes de temporada.
- 5) Pelar la mandarina; treure les flors de la coliflor. Tallar els productes per la meitat, observar-los i estampar-los amb pintura.
- 6) Mòbils amb pells (tires i motlles) i rodanxes de mandarina.
- 7) Esprémer la mandarina (i/o triturar-la) i tastar el suc i el batut.
- 8) Fer melmelada de mandarina i tastar-la.
- 9) Infusió de pell de mandarina i tastar-la.
- 10) Provar la coliflor bullida (sola i trempada amb oli d'oliva); xafar-la amb una forquilla.
- 11) Comparar la coliflor blanca, groga i lila, el bròquil i el romanesc.
- 12) Fer farina amb les pells de mandarina (i utilitzar-la per al pot sensorial i la taula d'experimentació).
- 13) Dibuixar, pintar i retallar les fulles del mandariner i penjar-les a l'arbre.

5 berenars saludables per dur a l'escoleta

1. Macedònia de fruita i vegetals

Macedònia de plàtan, poma cuïta sense pell, trossos de mandarina pelada, rodanxes de pastanaga bullida i flors de coliflor bullida

2. Llegum

Hummus de cigrò: triturat de cigrò, tahin o sèsam, oli d'oliva, sal i comí. Es pot acompanyar amb pals de pastanaga bullida. Menjar amb cullera o en un panet integral.

3. Amb lacti

logurt natural amb macedònia de fruita: trossos de plàtan, poma cuïta i mandarina pelada.

4. Amb ou

Truïta francesa, cubs de formatge tendre i tires (o palets) de pa integral.

5. 'Panqueque' de mandarina

Batre 1 vermell d'ou, 100g de farina, ½ got de llet o beguda vegetal i 2 mandarines. Coure la massa en forma de 'tortitas' per ambdues cares. Es pot servir sola o amb un poc d'hummus o pasta de dàtil.

Contacte:
menorca@justiciaalimentaria.org

Escoletes Saludables i Sostenibles



Gener

Ara és temps de
mandarina i coliflor



Per a les famílies:

1. Dibuixau una mandarina, retallau-la i penjau-la a l'arbre.
2. Recolliu pells de mandarina i posau-les en el pot de l'entrada.
3. Fotografiu l'infant amb una coliflor (comprant-la, jugant, menjant, etc.) i enviau-nos-la.

Informació per compartir

Pública Autoritat de Menorca			
Informe de Seguiment de la Qualitat de l'Aigua			
Període: 1r de setembre a 30 de setembre de 2017			
Lloc: Ciutat de Menorca			
Tipus de mostra: Muestra de control			
Muestra: 1			
Muestra: 2			
Muestra: 3			
Muestra: 4			
Muestra: 5			
Muestra: 6			
Muestra: 7			
Muestra: 8			
Muestra: 9			
Muestra: 10			
Muestra: 11			
Muestra: 12			
Muestra: 13			
Muestra: 14			
Muestra: 15			
Muestra: 16			
Muestra: 17			
Muestra: 18			
Muestra: 19			
Muestra: 20			
Muestra: 21			
Muestra: 22			
Muestra: 23			
Muestra: 24			
Muestra: 25			
Muestra: 26			
Muestra: 27			
Muestra: 28			
Muestra: 29			
Muestra: 30			



"Sabies que...?"

Només un 17% del que consumim a Menorca és producte local.

Recepta del mes

RAOLES D'ENDÍVIA (ESCAROLA)

Ingredients:

1 endívia, 2 ous, 200 g de farina, 1 sobre de llevat, oli, cervesa, all i julivert.

Elaboració:

1. Tallau l'endívia a trossos petits i posau-la en un ribell.
2. Afegiu-hi una picada d'all i julivert, els ous, la farina i el llevat; mesclau-ho tot juntament amb un raig de cervesa fins a obtenir una pasta compacta.
3. Posau al foc una paella amb oli d'oliva i amb l'ajuda d'una cullera formau les raoles i deixau-les coure a banda i banda fins que estiguin daurades i cruixents.

Cistella de temporada

Api, bleda, bròquil, carabassa, ceba, coliflor, col lombarda, col verda, escarola, espinacs, lletuga, moniato, pastanaga, patata, porro, raves, raveguins, remolatxa, romanesc, xirivia; mandarina, poma de nadal, taronja.

Activitats educatives

1) Visitar l'arbre i la caixa de cultiu, per observar els productes de temporada; agafar-ne algun amb la senalla i dur-lo a l'aula per observar-los, olorar-los i tocar-los

2) Penjar a l'aula les fotografies dels infants amb l'endívia.

3) Sortida a la botiga agroalimentària local per comprar productes de temporada.

4) Pelar la taronja; tocar i separar les branques de l'endívia.

5) Tallar la taronja per la meitat, observar-la i estampar-la amb pintura.

6) Fer mòbils amb pells (tires i motlles) i amb rodanxes de taronja.

7) Fer farina amb les pells de taronja (i utilitzar-la per al pot sensorial i la taula d'experimentació).

8) Dibuixar, pintar i retallar les fulles del taronger i penjar-les a l'arbre.

9) Esprémer la taronja (o triturar-la), fer-ne melmelada i infusió de la pell; tastar-ho.

10) Fer raoles (croquetes estofades) d'endívia i provar-les.

11) Explicar el conte d'El Ciuronet.

12) Pots sensorials amb ciurons crus.

13) Fer germinar ciurons crus en pots o en fundes de plàstic amb cotó humit, i trasplantar-los.

14) Provar els ciurons bullits; xafar-los amb una forquilla; triturar-los per fer hummus i tastar-lo.

5 berenars saludables per dur a l'escoleta

1. Verdura i fruita

Flors de coliflor i trossos de poma sense pell al forn amb canyella. (Triturau-ho per als més petits).

2. Llegum

Hamburguesa de ciuró (picau o tritureu 100g de cigrons bullits amb 100g de verdures saltejades; corregiu la textura amb farina; arrebossau les hamburgueses amb pa ratllat i coeu-les).

3. Amb lacti

Batut de iogurt natural amb mandarina o taronja i orellanes, amb un tros de pa integral.

4. Amb ou

Trita de patata i ceba (patata bullida i ceba sofregida).

5. Galetes casolanes

Xafau un plàtan madur i una poma cuita; afegiu civada i mesclar. Corregiu la textura amb suc de taronja i afegiu-hi un poc de canyella. Feis les galetes i coeu-les al forn.

Contacte:
menorca@justiciaalimentaria.org

Escoletes Saludables i Sostenibles



Febrer

Ara és temps de **taronja i endívia**, i també treballarem els **ciurons**



Per a les famílies:

1. Dibuixau i retallau fulles de taronger (o aconseguíu-ne de reals) i penjau-les a l'arbre.
2. Fotografiau l'infant amb una endívia (comprant-la, jugant, menjant, etc.) i enviau-nos-la.
3. Recolliu pells de taronja i posau-les en el pot de l'entrada.

Informació per compartir

Pública Autoritat de Barcelona			
Informe Setembre			
Indicador	Descripció	Unitat	Valor
1	Consum de carn	kg/cap/a	28,5
2	Consum de peix	kg/cap/a	10,5
3	Consum de fruita	kg/cap/a	115,5
4	Consum de verdura	kg/cap/a	115,5
5	Consum de llegums	kg/cap/a	10,5
6	Consum de cereals	kg/cap/a	10,5
7	Consum de productes de l'hort	kg/cap/a	10,5
8	Consum de productes de la ramaderia	kg/cap/a	10,5
9	Consum de productes de la pesca	kg/cap/a	10,5
10	Consum de productes de la ramaderia	kg/cap/a	10,5
11	Consum de productes de la pesca	kg/cap/a	10,5
12	Consum de productes de la ramaderia	kg/cap/a	10,5
13	Consum de productes de la pesca	kg/cap/a	10,5
14	Consum de productes de la ramaderia	kg/cap/a	10,5
15	Consum de productes de la pesca	kg/cap/a	10,5
16	Consum de productes de la ramaderia	kg/cap/a	10,5
17	Consum de productes de la pesca	kg/cap/a	10,5
18	Consum de productes de la ramaderia	kg/cap/a	10,5
19	Consum de productes de la pesca	kg/cap/a	10,5
20	Consum de productes de la ramaderia	kg/cap/a	10,5



"Sabies que...?"

La ramaderia industrial que proporciona carn barata és responsable del **80%** de la desforestació de l'Amazònia.

Recepta del mes

ESCALOPES DE CARABASSA

Ingredients:

Carabassa, 1 ou, farina, all, julivert, sal i pebre bo.

Elaboració:

1. Tallau la carabassa a rodanxes d'1cm de gruix.
2. Bateu l'ou i afegiu-hi all i julivert picats.
3. Banyau les rodanxes de carabassa en l'ou batut i arrebossau-les en la farina.
4. Col·locau les rodanxes en una safata per coure-les al forn preescalfat.

Cistella de temporada

Bleda, bròquil, carabassa, ceba, col verda, col xorca, coliflor, col llombarda, endívia (escarola), espinacs, lletuga, moniato, naps, pastanaga, patata, porro, raves, raveguins, remolatxa, romanesc, xirivía; mandarina, poma, taronja.

Activitats educatives

1) Visitar l'arbre i la caixa de cultiu, per observar els productes de temporada; agafar-ne algun amb la senalla per dur-lo a l'aula. Observar-los, olorar-los i tocar-los.

2) Penjar a l'aula les fotografies dels infants amb les pastanagues.

3) Sortida a la botiga agroalimentària local per comprar productes de temporada.

4) Les pastanagues també tenen fulles... i algunes pastanagues, formes ben curioses; observem-les.

5) Fer un ram amb les fulles de les pastanagues.

6) Tallar la llimona per la meitat, observar-la i estampar-la amb pintura; ratllar la pell.

7) Fer mòbils amb pells (tires i motlles) i amb rodanxes de llimona.

8) Fer farina amb les pells de llimona (i utilitzar-la per al pot sensorial i la taula d'experimentació).

9) Esprémer la llimona i liquar la pastanaga; tastar els suc.

10) Provar la pastanaga bullida (sola i trempada amb oli d'oliva); tallar-la i xafar-la amb coberts.

11) Estampar les mans amb color taronja com si fossin pastanagues i enganxar-hi les fulles reals.

12) Explicar el conte de la pastanaga.

13) Fer galetes de llimona, i bolles de pastanaga, ametla i orellanes triturades, i provar-les.

5 berenars saludables per dur a l'escoleta

1. Verdura

Tires i flors especiades (romaní, orenga, tem) de pastanaga i romanescó al forn, amb hummus de llentia o cigrò per mullar (portar-ho en pots diferents).

2. Llegum

Mesclat de llegums (fesols, ciurons o llenties) amb patata bullida i oli d'oliva.

3. Amb lacti

Brossat amb melmelada casolana i/o orellanes triturades.

4. Amb ou

Panet integral amb oli d'oliva i remenat d'ou.

5. Pastís de pastanaga

Triturar 4 pastanagues, 4 dàtils o orellanes i 4 ous. Afegir 150g de farina d'ametla i una cullerada de llevat en pols. Enfornar 40 minuts a 180°C.

Contacte:

menorca@justiciaalimentaria.org

Escoletes Saludables i Sostenibles



Març

Aquest mes treballarem la llimona i la pastanaga



Per a les famílies:

1. Dibuixau i retallau llimones i penjau-les a l'arbre.
2. Fotografiau l'infant amb una pastanaga (comprant-la, jugant, menjant, etc.) i enviau-nos-la.
3. Porta-nos pells de llimona i fulles de pastanagues.

Informació per compartir



Pèrdua alimentària		Ús del sòl agrícola	
Quantitat	Valor	Quantitat	Valor
100 kg	100 kg	100 kg	100 kg
200 kg	200 kg	200 kg	200 kg
300 kg	300 kg	300 kg	300 kg
400 kg	400 kg	400 kg	400 kg
500 kg	500 kg	500 kg	500 kg
600 kg	600 kg	600 kg	600 kg
700 kg	700 kg	700 kg	700 kg
800 kg	800 kg	800 kg	800 kg
900 kg	900 kg	900 kg	900 kg
1000 kg	1000 kg	1000 kg	1000 kg



"Sabies que...?"

Mentre 1 de cada 10 persones al món pateix subalimentació, el **28%** de la superfície agrícola del món és emprada per produir aliments que finalment deixam perdre sense aprofitar-los.

Recepta del mes

CREMA DE PASTANAGA, XIRIVIA I ROMANÍ

Ingredients:

5 pastanagues, 1 xirivia, 1 ceba, 4 branques de romaní fresc, 2 tasses de llet o beguda vegetal, sal, oli d'oliva verge i aigua.

Elaboració:

1. Rentau les verdures i tallau-les a daus.
2. Sofregiu la ceba amb oli d'oliva fins que quedi transparent; afegiu la xirivia i les pastanagues. Remaneu i deixau coure.
3. Incorporau el romaní trossejat i aigua; salau i deixau-ho bullir durant 10 minuts.
4. Triturau-ho afegint-hi llet o beguda vegetal a gust fins a obtenir la textura desitjada.

Senalla de temporada

Bleda, bròquil, carabassa, ceba, col verda, col xorca, coliflor, col llombarda, endívia (escarola), espinacs, fesols, lletuga, llimones, naps, pastanaga, patata, porro, raves, raveguins, remolatxa, romanesc, xirivia.

Activitats educatives

- 1) Visitar l'arbre i la caixa de cultiu, per observar els productes de temporada; agafar-ne algun amb la senalla per dur-lo a l'aula. Observar-los, olorar-los i tocar-los.
- 2) Penjar a l'aula les fotografies dels infants amb les carxofes.
- 3) Sortida a la botiga agroalimentària local per comprar productes de temporada.
- 4) Dibuixar, pintar i retallar cireres i penjar-les a l'arbre.
- 5) Fer pots sensorials amb pinyols de cirera.
- 6) Fregar amb els dits una fulla de menta i olorar; triar un lloc a l'aula per col·locar la menta, trasplantar-la en jardineres o a l'hort, visitar-la i regar-la periòdicament.
- 7) Assecar les fulles de menta (entre papers i/o al forn) i fer un sac de tela (coixinet) aromàtic.
- 8) Fer una infusió de menta fresca i provar-la.
- 9) Tallar la carxofa per la meitat, observar-la, pintar-la i estampar-la (flors de Sant Jordi amb carxofa).
- 10) Bullir carxofes senceres, traure-li les fulles i provar els cors (sols i trempats amb oli d'oliva).
- 11) Elaborar polos de gel de llimona, menta i mel, o gaspatxo de cireres i menta, i provar-ho.
- 12) Observar les cireres, manipular-les, xafar-les i provar-les (treure prèviament el pinyol).
- 13) Triturar les cireres, mesclar-les amb iogurt natural i provar-ho.

5 berenars saludables per dur a l'escoleta

1. Verdura

Bullit de coliflor blanca, coliflor lila, bròquil i cors de carxofa amb oli d'oliva verge i/o gratinat amb un poc de formatge de Menorca.

2. Fruits secs

Paté casolà de fruits secs i carxofa (cors de carxofa, ametlles –o farina d'ametlla–, oli d'oliva i aigua a gust) amb tires de pa integral i/o de pastanaga bullida.

3. Lacti

Iogurt natural amb crema de cirera (cireres triturades) i mel de Menorca (o pa integral amb formatge tendre, crema de cirera i mel).

4. Llegum

Croquetes de ciuró i carxofa (cors de carxofa al forn picats, ciurons triturats i farina per lligar; mesclar-ho tot, refredar a la nevera, donar forma a les croquetes i coure al forn).

5. Ou

Greixera de formatge (mesclar i enforar 160g de formatge tendre ratllat, 1 ou batut i un trosset de pa mullat en llet).

Contacte:

menorca@justiciaalimentaria.org

Escoletes Saludables i Sostenibles



Abril

És temps de **cireres i carxofes**, i també treballarem la **menta**

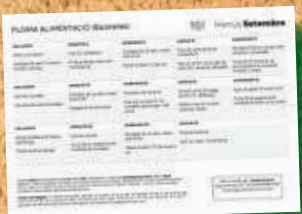


G CONSELLERIA
O AFERS SOCIALS
I ESPORTS
B DIRECCIÓ GENERAL
COOPERACIÓ

Per a les famílies:

1. Dibuixau i retallau cireres i penjau-les a l'arbre.
2. Fotografiau l'infant amb una carxofa (comprant-la, jugant, menjant, etc.) i enviau-nos-la.
3. Portau-nos pinyols de cireres (nets) i ficau-los en el pot de l'entrada de l'escola.

Informació per compartir



“Sabies que...?”

La fabricació d'aliments ultraprocessats utilitza més aigua i terres en països en desenvolupament i produeix més emissions de gasos d'efecte hivernacle.



Recepta del mes

PATÉ DE CARXOFA

Ingredients:

250g de cors de carxofa, 125g de fruits secs o llavors (o farina de fruits secs –per exemple, ametlles i/o pipes de carbassa), un trosset d'all cru, 1-2 cullerades d'oli d'oliva verge, menta fresca (o espècies a gust: orenga, comí, anís...) i aigua per aconseguir la textura desitjada.

Elaboració:

1. Saltejar els cors de carxofa o coure'ls al forn.
2. Mesclar les carxofes amb els fruits secs (sencers o en farina), una fulla petita de menta, l'all i l'oli d'oliva.
3. Triturar la mescla afegint un poc d'aigua fins aconseguir la textura desitjada.

Es pot menjar amb cullera, com a companatge o amb bastonets de pa o d'hortalisses bullides.

Senalla de temporada

Bleda, bròquil, carabassa, carxofes, ceba, col, coliflor, col kale, faves, fesols, llombarda, escarola, espinacs, lletuga, naps, pastanaga, patata, porro, raves, raveguins, remolatxa; cirera, llimona.

Activitats 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) Penjar a l'aula les fotografies dels infants amb les remolatxes (betarraves).
- 4) Fer pots sensorials amb mongetes blanques, i comparar-los amb el de cigrons.
- 5) Les remolatxes també tenen fulles... fer-ne un ram per col·locar-lo a l'aula.
- 6) Tallar la remolatxa (betarrave) per la meitat, observar-la i estampar-la sobre paper.
- 7) Lliquar la remolatxa i utilitzar el suc per pintar amb pinzell i/o per tenyir paper.
- 8) Bullir remolatxa, ratllar-la i provar-la (sola i trempada amb oli d'oliva).
- 9) Provar les maduixes; tallar-les a trossos i/o triturar-les, mesclar-les amb iogurt natural i provar-ho.
- 10) Fer germinar les mongetes crues en pots o en fundes de plàstic amb cotó humit, i trasplantar-les
- 11) Provar les mongetes bullides; xafar-les amb una forquilla; triturar-les per fer hummus i provar-lo.
- 12) Elaborar pa de remolatxa, hummus de remolatxa (amb cigró o mongeta blanca i batut de mongeta blanca (amb llet o beguda vegetal i canyella); i provar-ho tot.
- 13) Fer una 'fondue' de xocolata negra per mullar maduixes, o bombons de maduixa i xocolata negra.

5 berenars saludables per dur a l'escoleta

1) Fruita

Macedònia de maduixes i plàtan; o macedònia de maduixes macerades amb suc de llimona, amb un rajolí de mel de Menorca.

2) Pa

Pa de remolatxa amb crema (natural o sense sucre) de cacauet.

3) Lacti

Brossat (o crema de brossat -triturat) amb maduixes (a trossos o triturades); endolcir-ho amb panses o pasta d'orellanes o de dàtil.

4) Llegum

Hummus de mongeta blanca (amb fruits secs o llavors), amb pals de pastanaga bullida.

5) Ou

Trita de mongeta blanca (provar-la de fer també amb fulles de remolatxa bullides).

Contacte:

menorca@justiciaalimentaria.org



Escoletes Saludables i Sostenibles



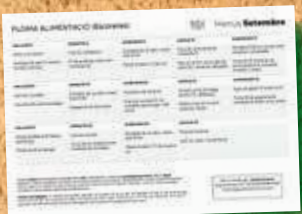
Maig

Temps de **maduixes i remolatxa** (betarrave) i també treballarem la **mongeta blanca**

Per a les famílies:

1. Dibuixau i retallau maduixes i col·locau-les al peu de l'arbre.
2. Fotografiau l'infant amb una remolatxa (betarrave) (comprant-la, jugant, menjant, etc.) i enviau-nos-la.

Informació per compartir



“Sabies que...?”

El sistema alimentari actual s'associa a una gran presència de plàstics que agreuja els drets humans i els impactes socials i ambientals en les comunitats més vulnerables del planeta.



Recepta del mes

PA DE REMOLATXA (BETARRAVE)

Ingredients:

150g de remolatxa, 120g de farina (de xeixa, espelta, civada, etc.), 5g de llevat, 60g d'aigua, 20g d'oli d'oliva, sal.

Elaboració:

1. Netejar, pelar (si cal) i bullir la remolatxa; i triturar-la amb l'aigua i l'oli.
2. Mesclar la farina, el llevat i la sal, i afegir-hi la pasta de remolatxa; treballar fins a obtenir una massa manejable.
3. Deixar fermentar durant al menys una hora.
4. Tornar a amassar; elaborar bolles de mida desitjada i deixar-les reposar 30 minuts més.
5. Coure els panets al forn preescalfat durant 20 minuts.

Senalla de temporada

Bleda, carabassa, carbassó, carxofa, ceba, col, col kale, endívia, espinacs, faves, fesols, lletuga, naps, pastanaga, patata, porro, raveguins, remolatxa; llimones, maduixes.

Activitats 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 albercocs i penjar-los a l'arbre.
- 4) Penjar a l'aula les fotografies dels infants amb les mongetes verdes.
- 5) Fer pots sensorials amb els pinyols dels albercocs i comparar-los amb els de les cireres i els de llegums.
- 6) Bullir mongetes verdes, tallar-les i provar-les (soles i trempades amb oli d'oliva).
- 7) Provar els albercocs (madurs i sense pinyol); tallar-los a trossos i/o triturar-los, mesclar-los amb iogurt natural i provar-ho.
- 8) Triturar albercocs (amb o sense iogurt natural) i fer polos o gelats naturals.
- 9) Recollir (anar a cercar o comprar) albercocs en excendent i fer-los en almívar o melmelada per conservar-los.
- 10) Assecar albercocs al sol per fer orellanes, i un cop fetes, triturar-les per endolcir un iogurt natural.
- 11) Fer una coca menorquina d'albercoc i provar-la.
- 12) Vigilar i observar cada dia els planters de l'horta, les jardineres i els testos; cuidar-los i regar-los.
- 13) Collir de l'horta els fruits i hortalisses madures, observar-les i repartir-les entre l'alumnat.

5 berenars saludables per dur a l'escoleta

1) Verdura

Bullit de mongeta verda, pastanaga, blat dindi i patata, trempat amb oli d'oliva.

2) Fruïta

Macedònia de maduixes, cireres (sense pinyol) i albercocs.

3) Pa

Panet integral amb rodanxes de carbassó i/o de raveguins i ou dur laminat.

4) Lacti

Tacos de formatge tendre i formatge semi, olives, albercocs i bastonets de pa integral.

5) Coca casolana d'albercoc

Contacte:
menorca@justiciaalimentaria.org

Escoletes Saludables i Sostenibles



Juny

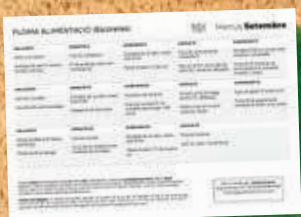
Ara és temps d'**Albercocs**
i **mongeta verda**



Per a les famílies:

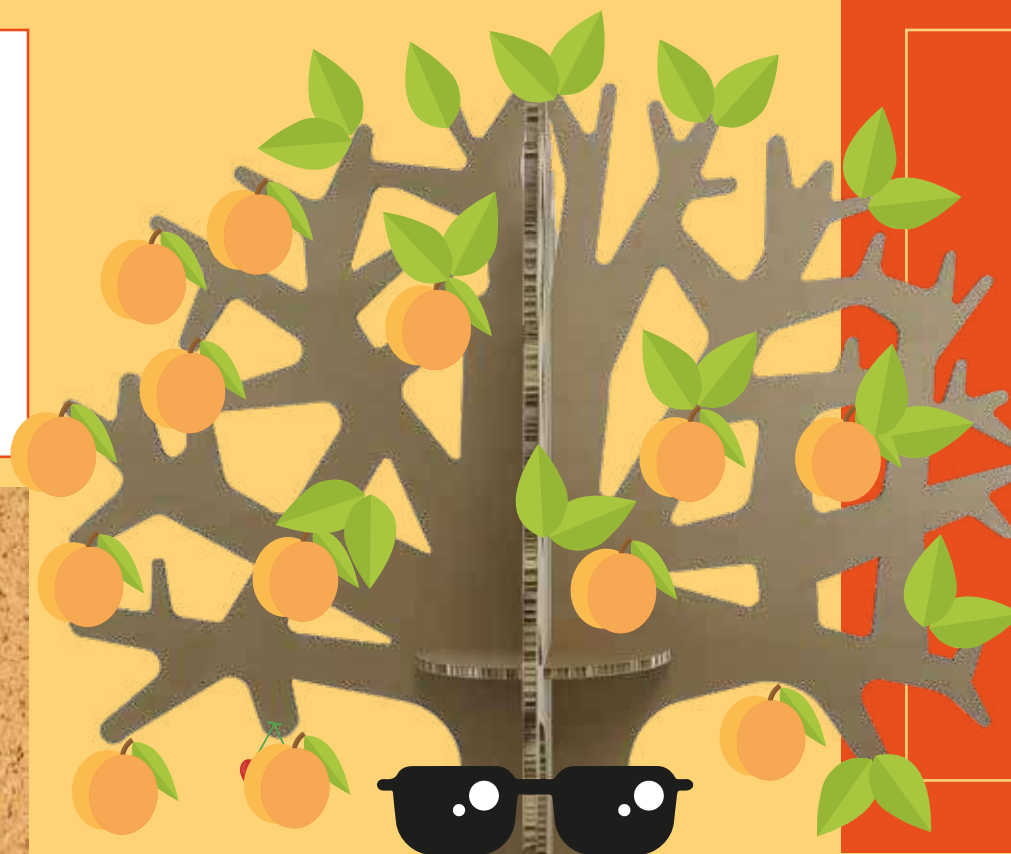
1. Dibuixau i retallau albercocs i penjau-los a l'arbre.
2. Fotografiu l'infant amb mongetes verdes (comprant-les, jugant-hi, menjant-les...) i enviau-nos la foto.
3. Recolliu pinyols d'albercoc i ficau-los (nets) en el pot de l'entrada.

Informació per compartir



“Sabies que...?”

Al món, llençam una tercera part dels aliments que es produeixen (desaprofitam 1 de cada 3 aliments produïts!); mentrestant, 3.000 milions de persones no es poden permetre una dieta saludable.



Recepta del mes

CREMA FREDA DE COGOMBRE

Ingredients

Cogombres, iogurt natural o grec natural, oli d'oliva, menta i sal (opcional: un trosset de ceba tendra i un trosset d'all).

Elaboració

1. Pelar i tallar els cogombres (si són ecològics, també es pot emprar la pell).
2. Triturar els cogombres amb un trosset de menta (afegir-hi ara el trosset de ceba i d'all, si ve de gust).
3. Afegir el iogurt natural (o el iogurt grec natural) i l'oli d'oliva; mesclar bé i servir.

Senalla de temporada

Blat d'indi, bleda, carbassó, carxofa, ceba, cogombre, col, col kale, mongeta verda, pastanaga, patata, porro, raveguins, remolatxa; albercocs, cireres, maduixes, melicotons, meló, nespres, peres.



Activitats 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 melons i carbassons i col·locar-los a la caixa de cultiu.
- 4) Penjar a l'aula les fotografies dels infants amb els carbassons.
- 5) El carbassó té una flor ben cridanera: observar-les, olorar-les... i fer un ram per col·locar a l'aula.
- 6) Fer pots sensorials amb els pinyols dels albercocs i comparar-los amb els de les cireres i els de llegums.
- 7) Fregar amb els dits fulles d'alfàbrega i olorar; triar un lloc a l'aula per col·locar l'alfàbrega, o trasplantar-la en jardineres o a l'hort, visitar-la i regar-la periòdicament.
- 8) Assecar les fulles d'alfàbrega (entre papers i/o al forn) i fer un sac de tela (coixinet) aromàtic.
- 9) Comparar els carbassons blancs i els carbassons verds, i també les diferents varietats de melons.
- 10) Bullir carbassons, tallar-los i/o ratllar-los, i provar-los (sols i trempats amb oli d'oliva).
- 11) Provar diverses varietats de meló; tallar-los a trossos i/o triturar-los; provar-los sols i en batut.
- 12) Vigilar i observar cada dia els planters de l'horta, les jardineres i els testos; cuidar-los i regar-los.
- 13) Collir de l'horta els fruits i hortalisses madures, observar-les i repartir-les entre l'alumnat.

5 berenars saludables per dur a l'escoleta

1) Verdura

Carbassons de pobre amb llesca de pa integral.

2) Fruita

Macedònia de fruita local de temporada (cireres, albercoc, melicotó, prunes, meló, síndria).

3) Llegum

"Baba ganush" (hummus de cigró i albergínia al forn) amb tires escaldades de carbassó.

4) Lacti

logurt natural amb puré natural fruita Fora de Sèrie local i de temporada (madura).

5) Galetes casolanes

Flocs de civada (3/4 d'un got), crema de fruits secs (3 cullerades) i cacau (mesclar-ho tot, fer les galetes amb les mans mullades en aigua i coure-les al forn).

Contacte:

menorca@justiciaalimentaria.org

Escoletes Saludables i Sostenibles



Juliol

És temps de meló i carbassons, i també treballarem l'alfàbrega

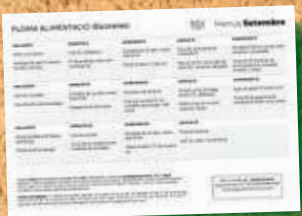


G CONSELLERIA
O AFERS SOCIALS
I ESPORTS
B DIRECCIÓ GENERAL
COOPERACIÓ

Per a les famílies:

1. Aconseguíu flors de carbassó i portau-les a l'aula.
2. Fotografiau l'infant amb carbassons (comprant-los, jugant-hi, menjant-los...) i enviau-nos la foto.
3. Recolliu llavors (pipes) de meló i ficau-les (netes i seques) en el pot de l'entrada.

Informació per compartir



“Sabies que...?”

L'agricultura intensiva d'exportació (tot i qualificar-se d'ecològica -i especialment la relacionada amb la maduixa) depèn d'una població femenina vulnerable sotmesa a explotació humana i laboral.



Recepta del mes

CARBASSONS DE POBRE

Ingredients

Carbassó, pa ratllat, all, julivert, sal i oli d'oliva verge.

Elaboració

1. Netejar els carbassons, sense retirar la pell, i tallar-los a rodanxes de ½ cm o a tires.
2. Bullir el carbassó durant 10 minuts; mentrestant, picar l'all i el julivert i mesclar-lo amb pa ratllat.
3. Escórrer el carbassó, col·locar-lo sobre un paper de forn en una safata, i escampar-hi a sobre la mescla de pa ratllat.
4. Regar amb un rajolí d'oli d'oliva verge, i coure a 180 °C fins que quedi daurat.



Senalla de temporada

Betarrave, bleda, carbassó, carxofa, ceba, cobrómbol, col kale, col lombarda, mongeta verda, pastanaga, patata, pebres, porro, raveguins, remolatxa, tomàtics; albercocs, cireres, maduixes, melicotons, melicotó pla, meló, peres, prunes, síndria.

Activitats 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 figures, fulles de figuera i tomàtics i col·locar-ho a l'arbre i a la caixa de cultiu.
- 4) Penjar a l'aula les fotografies familiars dels infants amb els tomàtics.
- 5) Aconseguir diverses varietats de tomàtics i de figues i observar-los; tallar-los per observar l'interior.
- 6) Tallar i xafar els tomàtics i les figues; provar-ho (els tomàtics, també amb oli d'oliva verge i sal).
- 7) Fer pots sensorials amb llenties seques (i amb diversos tipus) i comparar-los amb els pots d'altres llegums.
- 8) Fer germinar les llenties seques en pots o en fundes de plàstic amb cotó humit, i trasplantar-les.
- 9) Provar les llenties bullides, manipular-les, triturar-les per fer hummus o puré i provar-ho.
- 10) Elaborar melmelada tant de tomàtic com de figa.
- 11) Explicar el conte de "La llentia viatgera".
- 12) Vigilar i observar cada dia les jardineres i els testos de l'escola; cuidar-los i regar-los.
- 13) Preparar la terra de l'hort i de les jardineres, per sembrar planters d'hortalisses de tardor i d'hivern.

5 berenars saludables per dur a l'escoleta

1) Verdura

Tomàtics xerri de diferents colors (grocs, taronges i vermells), amb cubs de formatge tendre, ou dur i olives.

2) Fruita

Figues, raïm i trossets de formatge curat.

3) Llegum

Entrepà integral amb paté de llenties (llenties, tahn o fruits secs, polsim de corní, oli i sal).

4) Lacti

Brossat amb figat casolà.

5) Coca amb tomàtics o amb sofrit

Contacte:
menorca@justiciaalimentaria.org

Escoletes Saludables i Sostenibles



Setembre

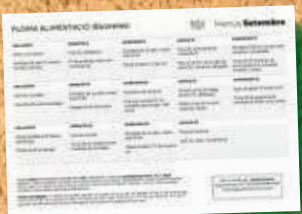
És temps de **figues i tomàtics**,
i també treballarem les **llenties**



Per a les famílies:

1. Dibuixau i retallau figues i penjau-les a l'arbre.
2. Fotografiau l'infant amb tomàtics (comprant-los, jugant-hi, menjant-los...) i enviau-nos la foto.
3. Agafau alguna fulla de figuera i penjau-les a l'arbre.

Informació per compartir



PIRAMA ALIMENTICIA	
GRANOS	40g
LEGUMES	40g
VERDURES	100g
FRUITS	100g
PA	40g
OLIO	10g
SAL	5g
SUCRE	5g



“Sabies que...?”

el 70% de la despesa alimentària es dedica a productes ultraprocessats, que tenen alts continguts de greixos, sucres i sals; generen grans quantitats de residus i provoquen bona part de les emissions amb efecte d'hivernacle.

Recepta del mes

COCA AMB TOMÀTICS

Ingredients

Mig got d'aigua, mig got d'oli d'oliva verge, farina de blat xeixa, sal, pa ratllat, sucre, orenga i tomàtics.

Elaboració

1. Mesclar l'aigua, l'oli i la sal, i afegir farina fins obtenir una massa manejable
2. Estendre la massa en una safata de forn.
3. Tallar els tomàtics a rodanxes fines, col·locar-les sobre la massa i, damunt cadascuna, afegir un polsim de pa ratllat, sucre, sal i orenga
4. Coure al forn

Senalla de temporada

Albergínia, bleda, carabassa, ceba, cobròmbol, lletuga, moniato, pastanaga, patata, pebres, tomàtic, caquis, figues, gínjols, magrana, melicotó, meló, peres, poma, prunes, raïm.

Activitats 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 caquis i carabasses, i col·locar-les a l'arbre i a la caixa de cultiu.
- 4) Penjar a l'aula les fotografies familiars dels infants amb les carabasses.
- 5) Observar les diferents tipologies de carabasses que existeixen.
- 6) Organitzar un 'bianoti-poti' familiar amb carabasses.
- 7) Fer pots sensorials amb les pipes de carabassa i comparar-los amb els altres amb pinyols.
- 8) Bullir carabassa, tallar-la i/o ratllar-la, i provar-la (sola i trempada amb oli d'oliva).
- 9) Provar els caquis; tallar-los a trossos i/o triturar-los.
- 10) Elaborar conserves, com melmelada i almívars, tant de carabassa com de caqui.
- 11) Fer un pastís de carabassa, o preparar bunyols de carabassa per Tots Sants.
- 12) Vigilar i observar cada dia les jardineres i els testos de l'escola; cuidar-los i regar-los.
- 13) Preparar la terra de l'hort i de les jardineres, per sembrar planters d'hortalisses de tardor i d'hivern.

5 berenars saludables per dur a l'escoleta

1) Verdura

Escalopes de carabassa.

2) Fruïta

Caqui amb cullera i macedònia d'altres fruites de temporada (meló, pera, magrana...).

3) Llegum

Hamburguesa de llenties (picar 100g de llenties bullides amb 100g de verdures saltejades; corregir la textura amb farina; arrebossar les hamburgueses i coure-les).

4) Lacti

Panet integral amb oli d'oliva verge extra i formatge tendre.

5) Bunyols de carabassa amb un poc de mel de Menorca

Contacte:
menorca@justiciaalimentaria.org

Escoletes Saludables i Sostenibles



Octubre

És temps de caquis i carabasses




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

Per a les famílies:

1. Dibuixau i retallau caquis i penjau-los a l'arbre.
2. Fotografiu l'infant amb carabasses (comprant-les, jugant-hi, menjant-la...) i enviau-nos la foto.
3. Recolliu llavors (pipes) de carabassa i ficau-les (netes i seques) en el pot de l'entrada.

Informació per compartir

FLORA ALIMENTÀRIA (Escoles)			
Menja Setembre			
FRUITS	VERDURES	LEGUMES	GRANERES
Albergínia, ceba, espinaç, moniato, pastanaga, patata, raveguins, tomàtic, caquis, figues, gínjols, magrana, meló, poma, raïm.	Albergínia, ceba, espinaç, moniato, pastanaga, patata, raveguins, tomàtic, caquis, figues, gínjols, magrana, meló, poma, raïm.	Albergínia, ceba, espinaç, moniato, pastanaga, patata, raveguins, tomàtic, caquis, figues, gínjols, magrana, meló, poma, raïm.	Albergínia, ceba, espinaç, moniato, pastanaga, patata, raveguins, tomàtic, caquis, figues, gínjols, magrana, meló, poma, raïm.



“Sabies que...?”

Entre un 21 i un 37% de les emissions de gasos amb efecte d'hivernacle són atribuïbles a l'actual sistema alimentari, basat en una producció intensiva d'aliments, un consum excessiu de carn vermella i el desaprofitament alimentari.



Recepta del mes

PATÉ D'ALBERGÍNIA (Baba ghanouse o Mutabal)

Ingredients

2 Albergínies, 2-3 cullerades de tahina (o llavors de sèsam), 1 iogurt natural, 1 all, 1 cullerada oli d'oliva verge, 1 cullerada de suc de llimona, 1 polsim de comí molt i sal.

Elaboració

1. Netejar les albergínies, tallar-les a la meitat, escaldar-les 3 minuts.
 2. Col·locar les barques d'albergínia a una safata de forn, per coure-les durant 25 minuts.
 3. Pelar les albergínies cuites, mesclar-les amb la resta d'ingredients i triturar; afegir un poc d'aigua si queda massa espès.
- Menjar amb cullera, amb pals d'hortalisses o de pa integral o com a companantge.

Senalla de temporada

Albergínia, beta-rave, bleda, carabassa, ceba, espinacs, lletuga, mongeta verda, moniato, pastanaga, patata, raveguins, tomàtic, caquis, figues, gínjols, magrana, meló, poma, raïm.

Activitats 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) Penjar a l'aula les fotografies familiars dels infants amb les magranes i els monyacos.
- 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:

menorca@justiciaalimentaria.org



Escoletes Saludables i Sostenibles



Novembre

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

Per a les famílies:

1. Dibuixau i retallau magranes i penjau-les a l'arbre.
2. Fotografiau l'infant amb magranes i monyacos (comprant, jugant, menjant...) i enviau-nos la foto.

Informació per compartir



“Sabies que...?”

L'ús de l'oli de palma en els productes ultraprocessats per part de la indústria alimentària es vincula amb desforestació, pèrdua de biodiversitat, emissió de contaminants i explotació laboral (també infantil).



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.

Activitats 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) Penjar a l'aula les fotografies familiars dels infants amb les pomes i els bròquils.
- 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 melmelada i el suc.
- 11) Assecat 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:
menorca@justiciaalimentaria.org



Escoletes Saludables i Sostenibles



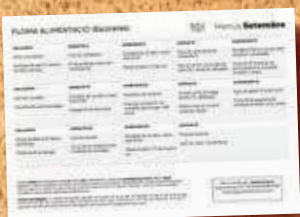
Desembre

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

Per a les famílies:

1. Dibuixau i retallau pomes i penjau-les a l'arbre.
2. Fotografiau l'infant amb bròquils i romanescos (comprant, jugant, menjant...) i enviau-nos la foto.

Informació per compartir



“Sabies que...?”

L'agricultura i la ramaderia intensives d'exportació basen la seva competitivitat en l'explotació laboral humana constant sobre una població, a més, socioeconòmicament ja vulnerable.

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.