



MENGEM FRUITA



ESCOLA VILADEMANY

CURS 2017 - 2018



DIES DE LA FRUITA: DILLUNS I DIMECRES



CONTROL PERSONAL DE FRUITA
CONSUMIDA


SEGUIMENT PER CLASSES



TREBALL D'UNA FRUITA MENSUAL

CADA MES UNA CLASSE EXPOSA UNA RECEPTE FETA AMB UNA FRUITA DIFERENT

FRUITA: PLÀTAN



PROPIETATS DEL PLÀTAN

És una fruita amb vitamines Té vitamines B6 i C

És una fruita digestiva

El plàtan destaca perquè conté molta hidrats de carboni i... Minerals com el magnesi, el fòsfor, i el potassi

El plàtan et fa amb més energia i pots fer moltes coses


GELAT DE PLÀTAN

INGREDIENTS

- 3 plàtans no massa madurs
- 150g de succlata amb llet
- 150g de succlata blanca
- 3 cullerades de mantega
- Fidons de còrner
- Escumall de succlata
- Fructes de gelat
- Paper de fons

- 1 Peler els plàtans i tallar cadascun per la meitat. Posar un pal per un extrem perquè sembli un gelat. Posar els plàtans així preparats a la nevera mentre preparem la resta d'ingredients. Si els plàtans estan freds, la succlata es refredarà més ràpidament.
- 2 Posar un full de paper de fons a la taula. Tenir els fidons de còrner. Posar la succlata amb llet i mantega col·locada de mantega en un bol. Posar el bol amb la succlata i el sucumall al 100% de potència durant 30 segons. Remoure i repetir fins que la succlata estigui completament fosa. Repetar el procés amb la succlata blanca.
- 3 Prendre un plàtan de la nevera i col·locar-lo al paper de fons, alinear la succlata a la part superior. Gros el plàtan per cobrir tota els costats. Decorar el plàtan amb la coberta deshidratada escumall de succlata o fidons de còrner.
- 4 Remoure la succlata de paper de fons i deixar a refrigerar a la nevera corresponent. Recollir els plàtans després de 30 minuts si la succlata es torna massa espessa per abocar. Repetar el procés de cobrir amb succlata i la decoració amb els plàtans restants.
- 5 Després d'haver cobert de succlata i decorat tots els plàtans, guardar-los al congelador durant 24 hores.

FARCELLET DE PERA AMB FORMATGE



INGREDIENTS (4 persones)

- 100g de formatge de magre (per exemple, ricotta)
- 1 pera
- 200g de mantega
- 200g de farina de rovellons (OPCIONAL)
- 1/2 cullerada de sucre
- 4 cullerades

ELABORACIÓ

Heu la pera i la farina a casa i un altre dia emporteu-vos el sucre i la mantega i després de 20 minuts que heu preparat, caldrà la nevera.

Tallarem la farina i la mantega a mans lliures i ho barrejarem amb la pera.

1 som un bol de formatge amb còrner i sucre de sucre dolç, per cada un dels 4 cullerades de sucre.

A punt de començar a fer el farciment i ho barrejarem amb un escumall.

100g de formatge de magre i 200g de farina de rovellons.


Bon Profit!!

ALVOCAT (Persea americana)



RECEPTE

AMANIDA D'ALVOCAT TOMAQUET I TONYINA



PROPIETATS

El salmó és una font de proteïnes i de vitamines B12 i D3. També és una font de omega-3, que ajuda a reduir el colesterol i a millorar la salut del cor.

INGREDIENTS

- 1 avacat
- 100g de salmó
- 100g de tomàquet
- 100g de tonyina
- 100g de formatge
- 100g de maïss
- 100g de ceba
- 100g de pebre

ELABORACIÓ

1. Tallar el salmó en trossos petits i barrejar-lo amb el formatge.

2. Tallar el tomàquet i la tonyina en trossos petits.

3. Tallar el maïss i la ceba en trossos petits.

4. Barrejar tots els ingredients i afegir-hi el pebre.

5. Servir amb el salmó i el formatge.

L A P O M A

INGREDIENTS

100g de suc de taronja
100g de suc de llimona
100g de suc de poma

1 got de mantollet
1 got de llimona
1 got de suc de poma

Triem el cor de la poma i la fem unes ratolles petites.

Preparam una collada de suc de poma, un tall de poma de llimona i un tall de conxella dins el cor de la poma.

Triem un got de mantollet i una mica d'aigua a la safeta del forn.

Ho preparam a dins del forn 40-45 minuts a una 170°

Per a qui sigui que s'oliva la pell

Ho ha poder usar però i amb el suc

BON PROFIT !!



FLAM DE TARONJA



PREPARACIÓ:

1. Comencem tallant la pell de la taronja i fent-ne alguna tira que després decorarem.



2. Expresim les tres taronges. El suc passem per un colador. Batim els suc en un bol i hi afegim 150g de sucre i el suc de taronja fins obtenir una barreja homogènia. Llavors hi afegim la ratlleta de la taronja del



INGREDIENTS (flam a pressió)

Per al flam:
3 taronges de suc grossa
4ous
200g de sucre
Per al caramel:
100g de sucre
aigua



FLAM DE TARONJA

Per fer el caramel:

3. El calcem en un bol a 100g de sucre amb una collada d'aigua i no deixem de remenar.



4. Repartim la gel fons de 5 flames i indolentals i llavors hi afegim la barreja de suc i el suc.



5. Passem les flames en una safeta que tingui dos d'ús d'aigua al cul i ho passem al forn a 160°C. D'aquesta manera ho podem el bonny made.



6. Deixem-ho refredar, desmoltar-ho i servir-ho decorat.

Bon Profit !!

SUC SUC SUC SUC SUC

SUC DE TARONJA PEL REFREDAT

SUC SUC SUC SUC SUC

SUC DE TARONJA PELS MALALTS

SUC SUC SUC PER TU !! 😊

REPARTIMENT DE FRUITA DE LA CAMPANYA FRUITA A LES ESCOLES



CADA MES REPARTIM LA FRUITA QUE ENS
ARRIBA

L'ALUMNAT DE SISÈ REPARTEIX LA
FRUITA PER LES CLASSES



BUIDATGE DE LES DADES DEL CURS



A FINAL DE CURS ES POT VEURE QUINES
HAN ESTAT LES FRUITES MÉS
CONSUMIDES PER CLASSES I MESOS...





CURS 2016 – 2017 CONSUM DE FRUITA

	Poma	Pera	Plàtan	Kiwi	Taronja	Raïm	Mandarina	Meló	Almívar	Maduixa	Síndria	Cireres	Altres	Cap	
SETEMBRE	138	35	35	120	25		16	47	28					40	71
OCTUBRE	159	33	33	152	21		7	116	9					22	34
NOVEMBRE	155	17	17	182	25		9		3					91	52
DESEMBRE	61	14	14	47	5		2	63						7	29
GENER	84	13	13	115	15	18		137	7					18	66
FEBRER	130	37	37	156	18	10		113	1					38	35
MARÇ	191	25	25	202	19	5		107	3					65	105
ABRIL	89	7	7	58	3				4			5	15	23	43
MAIG	113	22	22	96	9				3			5	10	72	39
JUNY	33	4	4	32								113	4	30	28
TOTAL	1153	207	207	1160	140	33	34	583	58	0	0	123	29	406	502





MOLTES GRÀCIES



COMITÈ AMBIENTAL DE CENTRE 2017 -
2018

