

• MENJA-NOTÍCIES:
JA ESTEM DE TOR-
NADA!!

• TRUCS PER SER
PERSONES ACTIVES

• ELS NOSTRES
IOGURTS

• TRUCS PER CONSU-
MIR ALIMENTS
INTEGRALS

• PETITS CANVIS PER
MENJAR

• LA RECEPTA!!



MENJA-NOTÍCIES:

DESEMBRE DE 2020

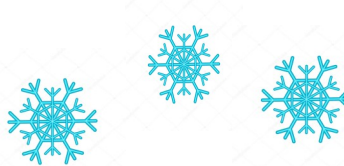
Ja estem de tornada!!

Estimats infants, famílies i en resum lectors de menja-notícies. Estem molt emocionats de poder engegar de nou les rotatives i fer-vos arribar la nostra revista!! Després de molts mesos d'aturada però sense perdre la positivitat, esperança i esforç, ja tornem a estar en marxa!!!!

Després d'aquest primer trimestre d'adaptació, aprenentatge, empenta,

treball, empatia...de tots, podem dir ben alt que l'hem superat!!

Però sobretot fer esmena de la resposta dels infants que, com sempre, ens han donat una lliçó de maduresa i responsabilitat BRUTALS! Tampoc volem deixar de banda la feina de totes les persones que fan possible que Tresmes reobri les seves portes!



GRÀCIES i
Bones vacances!



GAUDIR
MENJANT SA ÉS
POSSIBLE!



Trucs per ser persones actives

Feu eleccions actives!

- Utilitzeu les escales en comptes de l'ascensor, i aneu a la feina i a l'escola caminant, en bicicleta o patinet no elèctric.
- Acompanyeu els vostres fills a l'escola a peu (també els ajudarà a desenvolupar un comportament actiu).

Quins beneficis els aporta l'activitat física?

- ✓ Millora el creixement i la coordinació.
- ✓ Millora l'autoestima i la salut mental.
- ✓ Ajuda a dormir bé.
- ✓ Afavoreix la sociabilitat, el joc en equip i el respecte a la diversitat.
- ✓ Fa gaudir!



Ens pots trobar:
C/ Josep Carner nº 18 Granollers.
Telf: 93 879 60 58
Facebook / Instagram
Tresmes ecoactiva.

ELS NOSTRES IOGURTS

En aquest número de menja-notícies, us volem parlar en especial dels iogurts artesanals de la Granja del Montseny.

A La Granja del Montseny els hi agraden les coses autèntiques, sense additius ni afegits.

Per això han tornat a la nostra essència, a fer les coses com es feien abans, sense presses i sense intervencions externes. El que més els importa és la felicitat de les seves vaques. Per això les vaques de la Granja del Montseny pasturen en llibertat, viuen contentes menjant el que cada dia recullen als seus camps.

Són una empresa familiar que busca que els productes que us arriben a casa siguin un reflex de la filosofia de proximitat i benestar que apliquen a tot el que fan. Un bocí de terra, d'autenticitat, dels millors ingredients, dels de casa o de casa dels nostres veïns, per apropar-vos el sabor més autèntic dels iogurts de sempre.

Entreu al seu facebook i descobriu tots els seus productes, notícies i novetats!!



TRUCS PER CONSUMIR ALIMENTS INTEGRALS

- Els aliments integrals són més gustosos i a vegades no hi estem habituats. Acostumar-se a sabors més intensos pot requerir un temps.
- Compreu només les varietats integrals dels derivats dels cereals: pa integral, arròs integral, pasta integral, cuscús integral, etc.
- Per reduir el temps de cocció de l'arròs integral, podeu deixar-lo unes hores amb remull i cuinar-lo amb molta aigua i a foc fort.

També hi ha disponibles varietats integrals vaporitzades, que redueixen molt el temps de cocció.

- Canvieu les receptes habituals de pasta, arròs i altres cereals per les versions integrals.





canvieu a...

Aliments integrals



Els cereals integrals i els aliments fets amb farines de cereals integrals són aquells que estan constituïts pel gra sencer, és a dir, que no s'han refinat per eliminar-ne les capes externes. Per aquest motiu, són aliments rics en midó, però també en fibra, vitamines del grup B i altres micronutrients que es concentren, sobretot, a les capes més exteriors del gra.

QUANT?

Els cereals i derivats integrals aporten, sobretot, energia en forma d'hidrats de carboni. Per això, les quantitats a consumir dependran molt de les necessitats energètiques de la persona que, a la vegada, varien segons l'activitat física que es faci.

QUAN?

Es poden incloure a cada àpat principal (esmorzar, dinar i sopar), tot i que hi ha altres fonts d'hidrats de carboni (fruites, hortalisses, patates, etc.) que poden contribuir a cobrir les necessitats nutritives de l'organisme.

Cal recordar que les quantitats s'han d'adaptar a les necessitats individuals i la sensació de gana expressada.



COM?

Quan prepareu arròs, pasta, cuscús, etc. per dinar o per sopar, que siguin integrals.

A l'hora d'esmorzar, al nostre entorn és habitual incloure els cereals en forma de pa. Tant si el compreu de blat, com d'altres cereals, escolliu-los sempre fets amb farines integrals.



SABIEU QUE...?

El gluten és una proteïna que està present en alguns cereals com el blat, l'ordi, la civada, el sègol, l'espelta, el triticale i el kamut. En persones amb malaltia celíaca o amb sensibilitat al gluten no celíaca, la ingesta de gluten provoca trastorns intestinals importants, per la qual cosa, no poden consumir-ne.

No obstant, hi ha qui elimina el gluten (o els aliments que en contenen) amb la intenció de reduir el pes, eliminar la migranya o millorar la depressió, entre d'altres. Cal recordar que la dieta sense gluten no millorarà aquests problemes, ni és recomanable per a tota la població.

LA RECEPTE DE LA MARI

Fideus a la cassola



PREPARACIÓ

La Mari, l'Eva i l'Alba formen l'equip de cuina de l'escola El Colomer, i el passat mes de novembre ens van ensenyar a fer una recepta ben bona, FIDEUS A LA CASSOLA!

Ingredients:

Verdures de temporada (pebrot vermell i verd, api, pastanaga, alls)

Bolets

Llorer

Pebre vermell

Brou de verdures

Fideus



Procediment

- 1 Rentem i tallem les verdures.
- 2 En una olla posem oli d'oliva i afegim les verduretes.
- 3 A foc mig deixem que les verdures es couguin.
- 4 Afegim pebre vermell i un rajolinet de vi blanc, deixem que faci xup xup.
- 5 Quan el sofregit estigui fet i en el punt de cocció idoni el triturem i reservem.
- 6 Posem el sofregit en una olla i afegim tomàquet natural triturat.
- 7 Prepararem un brou de verduretes i l'afegim al sofregit amb una mica de pebre vermell i bolets.
- 8 Quan estigui bullint afegim els fideus, els remenem i els deixem que es couguin durant el temps necessari (amb la tapa posada).
- 9 I voilà! Fideus a la cassola preparats per degustar!

BON PROFIT!!!

