

• MENJA-NOTÍCIES:
CURS SUPERAT!!

• TRUCS PER SER
PERSONES ACTIVES

• ELS NOSTRES
IOGURTS

• TRUCS PER CONSU-
MIR MÉS LLEGUMS.

• PETITS CANVIS PER
MENJAR MILLOR.

• LA RECEPTA!!



MENJA-NOTÍCIES:

Curs superat!!

Estimats seguidors/es de menja-notícies. Aquí teniu la tercera entrega de la vostra revista saludable!! Amb aquesta edició posem punt final aquest curs 2020-2021. Tots hem fet grans esforços i dedicació per tirar endavant aquest curs ple d'incògnites, canvis, novetats, aprenentatge...però sobretot i com hem dit en anteriors edicions, volem valorar i

agrair als infants, equips de cuina, monitoratge i coordinació, la seva actitud positiva i la feina feta al llarg de tot el curs.

Ara toca tancar rotatives per descansar i gaudir amb precaució de l'estiu i tornar el proper curs carregats d'energia renovada i moltes ganes!!



Trucs per ser persones actives

Trucs per millorar la força

- Moltes activitats del dia a dia ajuden a treballar la força: pujar escales, caminar a bon pas, fer feines de casa, aixecar i deixar pesos (bosses de la compra, garrafes d'aigua, etc.)
- Realitzar els exercicis a una hora i uns dies determinants cada setmana ajuda a que es converteixi en un hàbit. Per aconseguir uns bons resultats és molt important ser constant.
- Abans de començar és convenient fer un escalfament. Fer exercicis de mobilització general de tot el cos.
- Per a cada exercici, es recomana fer 2 sèries de 8 a 12 repeticions per adults sans i de 10 a 15 repeticions per a persones grans i fràgils.
- Entre sèrie i sèrie de repeticions és important descansar de 30 segons a 1 minut per evitar sobrecàrregues.
- Per augmentar la dificultat de l'exercici es pot afegir pes, per exemple amb sobrecàrregues lleugeres (peses, bandes elàstiques, turmelleres, etc.), màquines o amb el propi pes corporal.

Uns músculs sans, actius i forts són claus per gaudir d'una bona salut i qualitat de vida.



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 de llet de vaca, de proximitat i ecològics, que serveixen un dels nostres proveïdors: Boisans, de Bigues i Riells.



És una empresa que porta més de 20 anys d'experiència en el sector de l'alimentació i distribució de productes ecològics i de proximitat. Donant com sempre un tracte personalitzat i de qualitat als seus clients.

[Entreu al seu Facebook i Instagram i descobriu tots els seus productes, notícies i novetats!!](#)



TRUCS PER CONSUMIR MÉS LLEGUMS

- Feu una bona planificació de la compra i una distribució adequada dels aliments en el menú setmanal.
- Cuineu 1 kg de llegums i congeleu-los en bosses o recipients petits, així sempre disposareu de llegums a punt per consumir.
- Quan han sobrat una o dues racions de llegums i no és suficient per fer-ne un àpat, els podeu afegir a una amanida, a un plat d'arròs, a una sopa de fideus o a unes verdures saltejades.
- També els podeu triturar afegint-hi algun altre ingredient i en poden sortir una sopa freda tipus gaspatxo, un petit entrant o un humus de llegums, ideal per fer entrepans o per picar amb bastonets de pa, pastanaga i altres hortalisses.
- Per minimitzar la producció de gasos que a vegades genera el consum de llegums, es recomana coure'ls bé (remullar-los durant unes 6-12 hores abans de coure en facilita la cocció). L'organisme es va adaptant a la fibra dels llegums, i cada vegada són més ben tolerats i generen, per tant, menys gasos.

PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

més

FRUITES I HORTALISSES
LLEGUMS
FRUITA SECA
VIDA ACTIVA I SOCIAL



PER QUÈ?

Destaquen tant pels nutrients beneficiosos que contenen (fibra, vitamines, minerals, antioxidants, proteïnes, hidrats de carboni), com pel fet de no aportar aquells nutrients que es recomana limitar (sal, greixos saturats i sucres). L'elevat contingut en fibra que tenen proporciona sensació de sacietat i facilita el trànsit intestinal. Els estudis arriben a la conclusió que la ingesta habitual de llegums disminueix els nivells de colesterol i triglicèrids, contribueix a prevenir alguns tipus de càncer i promou la salut cardiovascular.

QUANTES?

Incloeu llegums 3-4 vegades a la setmana, com a mínim.

PER A QUI?

- El consum habitual de llegums és recomanable per a totes les edats. Des dels 6 mesos d'edat (ben cuits) fins a la vellesa us podeu beneficiar dels efectes de consumir-los.

QUAN?

- Dies alterns (dia sí/dia no).
- 3 dies a la setmana (dilluns, dimecres i divendres o bé dimarts, dijous i dissabte, etc.).
- Si a la família hi ha infants que dinen a l'escola, és gairebé segur que en consumiran.

COM?

Convertiu les preparacions a base de llegums en plats únics o segons plats (acompanyats d'amanides, sopes, cremes, fruita fresca, etc.), ja que són molt rics en proteïnes i, per tant, són uns bons substituïts de la carn, el peix i els ous.

SABIÉU QUE...?

La proteïna d'alguns llegums (cigrons, algunes varietats de mongeta seca, soja, etc.) és tan completa com la dels aliments d'origen animal. Per tant, resulten un bon substituït d'aquests aliments, els quals, sovint, es consumeixen en excés.

En el cas d'alguns llegums com les lleties o algun tipus de mongetes seques, que tenen una proteïna menys completa, es pot complementar barrejant-les amb arròs, pa, pasta, blat de moro, etc.

LA RECEPTA

Pollastre al forn amb salseta



La Mari i la Vanessa formen l'equip de cuina de l'escola Sant Jordi i aquest mes d'abril ens van ensenyar a fer una recepta ben bona: pollastre al forn amb salseta!

PREPARACIÓ

Ingredients:

- Pollastre
- Ceba
- Tomàquet
- Pastanaga
- Llimona
- Sal
- Oli d'oliva verge



Procediment

1. Trocegem totes les verdures; pastanaga, ceba y tomàquet.
2. Preparem una safata amb el pollastre i afegim les verdures, un bon raig d'oli, una llimona per la meitat i salpimentem.
3. Introduïm la safata al forn preescalfat a 200°C uns 60 minuts (depenent de cada forn).
4. Un cop passat aquest temps, retirem el pollastre del forn, el posem en una nova safata i aboquem a un altre recipient les verdures i el suc que ha deixat anar el mateix pollastre.
5. Ho triturem tot i afegim la salsa per sobre del pollastre.

I voilà! Pollastre al forn amb salseta preparat per menjar i sucari-hi pa!!

BON PROFIT!!!

