

• MENJA-NOTÍCIES:  
SEGON TRIMESTRE  
SUPERAT!

• TRUCS PER SER IN-  
FANTS MÉS ACTIUS.

• FRUITS SAGARRA.

• LLEGUMS I ELS  
SEUS BENEFICIS.

• PETITS CANVIS PER  
MENJAR MILLOR.

• LA RECEPTE DE LA  
VIGI!! HAMBUE-  
GUESES VEGETALS  
SENSE GLUTEN.



## MENJA-NOTÍCIES:

### Segon trimestre superat!

Estimats lectors/es de menja-notícies. Sembla impossible, però el temps vola i el segon trimestre ja s'ha acabat.

Si fa uns mesos us donàvem la benvinguda, ara, amb l'arribada del mes d'abril i amb la nova edició de la revista ens acomiadem del segon trimestre i ens preparam per la recta final d'aquest curs!!

Ja sabeu que els nostres espais de migdia no s'aturen. Activitats, festes, convi-

vència...però les oficines de Tresmes no es queden enrere. Estem contínuament treballant per arribar a vosaltres i fer que l'espai de lleure educatiu sigui profitós, d'aprenentatge i, també s'ha de dir, de diversió!!

Gràcies per seguir-nos i ens veiem després d'uns dies de descans!

Una forta abraçada des de la redacció de menja-notícies!



## Bones vacances!

## Trucs per ser infants més actius!

1. Observa als teus fills/es i acompanya'ls a trobar i definir quina és l'activitat que més els agrada i s'adapta a la seva personalitat.

2. Uneix-te al joc! Participa en les activitats dels teus fills/es i aprofita aquests temps per compartir amb ells d'una forma lúdica i esportiva!

3. Inclou als seus amics. A vegades no és suficient amb el fet que vosaltres us uniu a l'activitat. Convida als seus amics i deixa que es diverteixin amb els jocs que més els agraden i motiven.

4. Els infants necessiten una rutina. Si programes l'horari i dies de les seves activitats esportives serà més fàcil que les realitzin.

5. Educa en l'exemple. De la mateixa manera que jugues amb la teva canalla i els hi marques una rutina, no t'oblidis de fer exercici tu també i mantenir un estil de vida actiu i saludable.



GAUDIR  
MENJANT SA? ÉS  
POSSIBLE!



tresmes  
ecoactiva  
www.tresmes.com

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

## **FRUITS SAGARRA**

Fruits Sagarra és una empresa familiar dedicada al món de l'alimentació saludable, que comercialitza productes hort fructícoles, entre d'altres.

Es dediquen al comerç de fruites i verdures de forma directa amb els consumidors en diferents col·lectivitats, càtering, etc... Amb cultius propis i productors externs.

Des de fa diversos cursos ens subministren fruita i verdura ecològica als nostres espais de migdia. Oferint sempre la millor selecció de fruita i verdura i els productes més frescos de la xarxa d'agricultors i col·laboradors amb els que treballen.



Fruits Sagarra disposa del certificat del Consell Català de la Producció Agrària Ecològica (CCPAE). S'encarrega d'auditar i certificar els productes agroalimentaris ecològics dels nostre país.



## **LLEGUMS I ELS SEUS BENEFICIS**

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 substitut d'aquests aliments, els quals, sovint, es consumeixen en excés.

Afegir llegums a la nostra alimentació és molt més beneficiós del que ens arribem a imaginar. De fet, substituir algun dels nostres dinars habituals per llegums, permet no només descobrir plats boníssims, sinó que també ens proporciona propietats i nutrients molt beneficiosos per la salut.

Les llegums contenen una gran proporció d'aminoàcids essencials i són els aliments d'origen vegetal més alts en proteïnes. També destaquen pel seu contingut en hidrats de carboni i fibra i per la seva riquesa en vitamines del tipus B i minerals com calci, magnesi, potassi, zinc, fòsfor i ferro. A més, contenen poc greix, en torn a un 3%, dels quals la major part són àcids grassos poliinsaturats i monoinsaturats.

- Contribueix a millorar la salut cardiovascular.
- Reforça el sistema immunològic i el sistema nerviós.
- A més, el fet de posseir abundant quantitat de fibra, ens aporta sensació de sacietat, ajuda a controlar la gana i estimula el transit intestinal.



## **PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR**

# MÉS...

## frutes i hortalisses



### PER QUÈ?

Les fruites i hortalisses són aliments molt importants en una alimentació saludable. Incloure-les diàriament i en les quantitats recomanades redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, restrenyiment, obesitat i alguns tipus de càncer, entre d'altres. Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses, i alhora contenen molt poques calories i greixos.

### QUAN?

Sempre que vulgueu! Les fruites són les millors postres, i també les podeu prendre entre àpats, a l'esmorzar, mig matí o al berenar. Qualsevol moment és bo! És convenient incloure hortalisses als dos àpats principals: el dinar i el sopar. Però també es poden incorporar en entrepans i en altres àpats com l'esmorzar o el berenar.

### PER A QUI?

El consum de fruites i hortalisses és recomanable en totes les edats. En adults, s'aconsella un mínim de 3 racions de fruita al dia, però les mides de les racions varien en funció de l'edat. En infants, es recomana oferir la fruita de postres, a l'esmorzar, al berenar i en qualsevol moment, i les quantitats o mida de les peces cal que s'adaptin a l'edat i a la sensació de gana que s'expressa.



### SABÍEU QUE...?

Al nostre entorn, el consum de fruita i hortalisses se situa per sota de les recomanacions de salut: mínim 5 racions al dia (3 de fruites i 2 d'hortalisses).

Només el 13,5% de les persones més grans de 15 anys consumeixen 5 o més racions de fruites i hortalisses diàriament.



# LA RECEPTE DE LA VIGI

## Hamburgueses vegetals sense gluten

### PREPARACIÓ

#### Ingredients:

- 200gr de cigrons cuits.
- 1/2kg de bresa o verdures variades.
- 2 cullerades de tomàquet fregit.
- 1 cullerada de cúrcuma.
- 1 cullerada d'orenga.
- 3-4 cullerades de farina de cigró.



#### Procediment

1. Sofregim la bresa o les verdures, com per exemple: pebrot vermell, pebrot verd, ceba...
2. Afegim el tomàquet, la cullerada d'orenga i la de cúrcuma a la paella on tenim les verdures.
3. Aboquem a la mateixa paella els cigrons cuits i els aixafem per integrar-los amb la resta de verdures.
4. Seguidament incorporem la farina de cigró i remenem bé perquè quedi integrada amb la resta d'aliments i aconseguim una textura de pasta.
5. Amb l'ajuda d'un motlle o amb les mateixes mans, anirem agafant trossos de la pasta que ens ha quedat i els hi donarem forma d'hamburgueses.
6. Un cop fetes, les podrem fregir o fer-les al forn.

I voilà!

Hamburgueses vegetals preparades per degustar!

BON PROFIT!!!

