

Juny 23



# La Revista Saludable



**tresmes**  
ecoactiva  
www.tresmes.com 

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

# Menja – notícies

Després d'un curs que ha passat volant, ens acomiadem amb la tercera edició de la revista saludable!

Estimats lectors/es de la revista menja-notícies, des de les oficines de Tresmes, amb molta pena uns hem de comunicar que amb l'arribada del final de curs, la revista saludable s'acomiada amb aquesta última edició.

Ep! No patiu, és l'última edició però només per aquest curs, ja que l'any vinent ens tornem a veure amb moltes novetats, i alguna sorpresa més.

Aquest trimestre ha sigut un cúmul d'emocions i sentiments per tots els esdeveniments que han succeït als nostres espais de migdia.

Esperem que la gaudiu igual que hem gaudit nosaltres fent-la.

Seguiu llegint, ens veiem el proper curs!



**Bones vacances!!**



# Jornades Solidàries

Com cada any, el mes de juny és un mes molt especial per Tresmes. La solidaritat és un dels valors que representen a la nostra gran família, i cada any ens agrada col·laborar amb una associació i realitzar diverses activitats en les quals treballem i ambientem els espais de migdia amb decoracions especials i creatives. A més de conscienciar als infants.

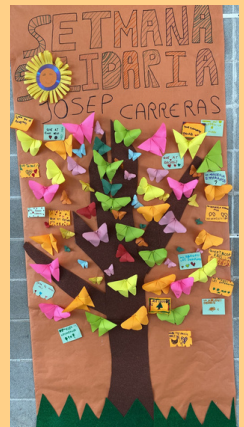
Aquestes jornades solidàries acaben amb un menú super especial, ja que 1€ de cada menú va destinat a ajudar a l'associació amb la qual es col·labora.

Aquest any, hem col·laborat amb la Fundació Josep Carreras, una fundació que es dedica a la recerca i la investigació de la leucèmia.

Des de fa més de 30 anys, la fundació es dedica a investigar en la recerca d'una cura 100% efectiva a la leucèmia, a més d'aconseguir que el nombre de donants de medul·la creixi considerablement i ser una font de suport a les famílies fonamental.



Els dies 6,7 i 8 de juny van ser uns dies plens d'emoció i sentiment, i els espais migdia de totes les escoles es van convertir en espais plens de màgia, diversió, respecte i conscienciació.



# Una mica de iogurt?



Ja saps qui és un dels proveïdors de lactics als espais de migdia?

Tots els mesos, als espais de migdia de Tresmes Ecoactiva, els infants gaudeixen dels iogurts de Boisans.

Es tracta d'una empresa de Bigues i Riells, que tenen més de 20 anys d'experiència en el sector dels productes ecològics i de proximitat.

Encara que l'empresa compta amb una alta carta de productes, la seva especialitat sempre ha sigut els làctics.



El que diferencia a l'empresa és realment el sabor que tenen els seus iogurts, a més de la gran aportació nutritiva.

*Han estat tot un èxit!!*

# Mossega les vacances!

Ja estan aquí les esperades vacances, però tots sabem que a l'estiu és més difícil mantenir una alimentació més equilibrada, a més s'ha de tenir especial cura amb el sol ja que les altes temperatures que poden portar conseqüències negatives tant per infants com per adults.

A continuació us deixem alguns tips de com poder mantenir una alimentació sana i saludable i gaudir de l'estiu al 100%.

1. Fes un esmorzar complet



2. Menja molta fruita amb gran quantitat d'aigua



3. Menja llegums almenys 2 cops per setmana



4. Les sopes fredes, amanides i menjars freds són els nostres millors amics

5. Completa el teu dia amb molta aigua

