

Març 2024



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

Segona edició del curs 23/24 amb festa, rialles i moltes anècdotes

Estimats lectors i lectores, tenim el plaer de presentar-vos la segona edició de la Revista Saludable. Com ja sabeu aquest trimestre s'ha presentat amb moltes sorpreses i actes importants als nostres espais de migdia, com ara el dinar Mèxic o la tan esperada Festa Major de Tresmes. Ha sigut un trimestre intens. Però sense cap dubte molt especial, en el qual els espais de migdia

s'han emplenat de diversió, rialles i molts moments únics i inoblidables.

Recordeu que a través de les nostres xarxes podeu seguir les activitats, moments i esdeveniments que passen als espais de migdia

Dit això, us desitgem bones vacances i ens veiem a la tornada amb molt més contingut i sorpreses.

Bones vacances!!

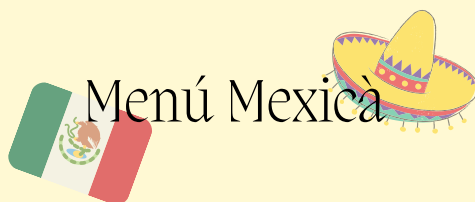


LA VOLTA AL MÓN GASTRONÒMICA



Ja fa un temps que li donem voltes al cap amb una qüestió: És possible viatjar a través del paladar?

Doncs aquest trimestre hem obtingut la resposta i SÍ, sí que podem fer la volta al món a través de la gastronomia popular de cada país.



Menú Mexicà

El passat 25 de gener, als espais migdia, els infants van poder viatjar a Mèxic a través de tres dels plats més típics de la seva gastronomia: L'arròs amb frèjoles, les "fajitas" farcides i el pastís de formatge tradicional.

Durant aquesta setmana, els infants junt amb els monitors i monitores van poder aprendre molt més de la gastronomia, la cultura i els costums de Mèxic. Van realitzar diferents decoracions i manualitats per poder posar a punt l'espai pel gra dia.



LA FESTA MAJOR DE TRESMES

Aquest mes de març ha estat ple de sorpreses i moments inoblidables. Molts d'aquests moments s'han generat a la tan esperada Festa Major de Tresmes. Aquest esdeveniment és una de les festivitats més populars pels infants als espais de migdia, ja que gaudeixen de tota una setmana plena d'activitats, on treballen la cooperació, el treball en equip, el companyerisme i la gresca!

L'últim dia van poder gaudir d'un dinar de germanor, compost per un menú especial.

A més en aquesta nova edició, s'han incorporat nous reptes, puntuacions, activitats i cada equip ha tingut la seva pròpia mascota.

A continuació us deixem el resum de les activitats que es van realitzar i van gaudir els infants.

DIMARTS 05	DIMECRES 06	DIJOURS 07	DIVENDRES 08
Gimcana	La samarreta ballaruga	Freak Watermelon amb globus gegants	Fi de festa, racons i dinar de germanor!



Del camp a la tulla



Saps que la carn que es serveix als nostres espais de migdia, també és de proximitat?

Si no coneixíeu el nou proveïdor de carn vermella dels nostres espais de migdia, us presentem a "Can Mabres" una masia situada a Castellolí de l'Anoia.

Ens serveixen carn ecològica i de proximitat, amb una alta qualitat, sabor i contingut nutritiu.

Alguns dels trets diferenciadors d'aquesta masia és el fet que segueixen un sistema de pastura en règim extensiu, és a dir, les vaques estan als camps pasturant durant tota la jornada diària, mentre que les cries són alimentades per la llet de la seva mare i cereals alts en contingut Omega 3.



Sense dubte una carn bona, natural, de proximitat i molt saludable.

AIGUA EN ACCIÓ

Com tots sabem, l'aigua és un bé necessari per a les nostres vides, ja que depenem d'ella per a moltes coses i accions que fem diàriament.

Ja és sabut per tots i totes la situació de sequera en la qual ens trobem i, per tant, la importància de fer un bon ús d'ella.

A continuació us deixem una sèrie de tips i accions que podem fer junts amb els nostres infants per aportar el nostre granet de sorra al planeta.

1. Tancar l'aixeta mentre ens rentem les dents o ensabonem les mans.
2. Tancar l'aixeta de la dutxa mentre ens ensabonem el cap i el cos.
3. Substituir per un temps, els banys de banyera per dutxes ràpides i refrescants.
4. Reutilitzar l'aigua de la pluja, l'aigua freda de la dutxa o la sobrant dels gots per regar les plantes.



El racó del gust

Llom amb salsa de mostassa



Ingredients

- 1Kg de llom de porc
- 1 ceba
- 3 cullerades de mostassa Dijon
- 1 got de brou de verdures
- 1 tassa de nata líquida
- 1 cullerada de romaní mòlt
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre negre mòlt

Elaboració

1. En una paella, posem una cullerada d'oli d'oliva i marquem el llom i reservem la carn.
2. Piquem la ceba i la sofregim a la mateixa paella a on afegim sal i pebre al gust.
3. Tirem el brou de verdures, les cullerades de mostassa i la nata, mentre remenem amb un cullerot de fusta amb moviments circulars i evolvents.
4. Un cop integrats els tres ingredients líquids, afegim la carn que estava reservada i el romaní mòlt.
5. Baixem el foc i deixem que faci "xup xup" uns 15/20 minuts.
6. Emplatem

Bon profit!!