

Juny 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

Última edició d'aquest curs, una volta al món i un dia ple de solidaritat.

Estimats lectors i lectores, ja ha arribat la tercera i última edició de la revista saludable. Aquest curs ha passat volant, no ens hem adonat de com els mesos passaven i ja estem a fi de curs, encara que el bon temps estigui tardant a arribar, ja podem dir que l'estiu està passada la cantonada. Aquest últim trimestre ha estat diferent, ple d'activitats, tallers i dies especials. Però sense dubte

els espais migdia s'han envoltat de diversió i moments únics i inoblidables.

Esperem que els infants hagin gaudit tant com ho hem fet nosaltres.

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

Bones vacances!!



DE TREMES A JAPÓ



Aquest trimestre, els infants han tornat a viatjar a través del plat, però aquest cop a un lloc molt diferent, on fins i tot els coberts són diferents, un lloc on el menjar més tradicional són el sushi i el ramen, però sobretot un lloc on la gastronomia és molt diferent de la nostra.

Si, estem parlant del Japó, i els nostres infants van poder tastar una petita pinzellada d'aquesta especial gastronomia, explorant nous sabors i textures.

El dia 17 de maig, vam gaudir del menú especial, dedicat a explorar el japó des de la gastronomia.

Els infants van gaudir d'un primer plat compost per fideus d'arròs amb verduretes i salsa de soja. El segon plat va ser pollastre amb salsa teriyaki, una de les salses més utilitzades a la cultura.

Va ser tot un èxit i tant infants com monitors/es van gaudir d'una jornada molt especial!



EL DIA MÉS ESPECIAL DEL CURS

A Tresmes som de tradicions, i una de les que més ens agrada i ens emociona són les jornades solidàries.

Com cada curs, Tresmes col·labora amb una associació, de cada menú donem 1€ a aquesta associació i a la seva causa.

Aquest curs hem volgut col·laborar amb l'associació Enriqueta Villavecchia, concretament amb una de les seves tantes causes, el "Pavelló de la Victòria", on volen crear un espai on cuidar la vida, un centre pediàtric d'acompanyament a les famílies d'infants amb malalties cròniques complexes i terminals...

Van ser uns dies molt emocionants plens d'anècdotes, moments únics i sobretot moltíssima solidaritat.





Vedella nascuda i criada en llibertat, sabor
únic i gran aportació de nutrients.

El nostre proveïdor de vedella és Pirinat. Una empresa nascuda l'any 2007, amb la seu a Ribes de Freser. En els últims anys ha obtingut diverses titulacions i certificats, com el certificat ecològic de la Unió Europea o el certificat IFS.

La vedella que ens serveixen prové de vaques nascudes en llibertat i criades amb les seves mares, alimentades de forma natural pastant a l'aire lliure.

La forma d'alimentació que tenen les vaques proporciona una gran quantitat de nutrients a la seva carn i sobretot en sabor i textura únics. A més a Pirinat no utilitzen additius ni pesticides, el que té com a resultat una carn molt més saludable.



Sense dubte una qualitat impressionant amb sabor únic i sobretot de proximitat.



MOSSEGA LA VITAMINA D

Ja ha arribat el bon temps, i amb ell el nostre tan estimat SOL.

Sabíeu que el sol ens aporta una vitamina molt important per l'organisme, que és dita com a vitamina D?

I aquí us presentem quins són els beneficis que aporta aquesta tan estimada vitamina als més petits de la casa:

1. Ajuda als infants amb la salut òssia, al desenvolupament dels ossos, a la seva fortalesa.
2. Ajuda moltíssim al sistema immunitari.
3. Ajuda amb el desenvolupament muscular dels infants, a la fortalesa dels seus músculs i ajuda al fet que creixin de manera forta i sana.
4. Una dada curiosa, és que ajuda amb la regulació de l' humor dels infants, ajudant al bon humor.



El racó del gust

Fideus xinesos amb verduretes



Ingredients

- 250 grams de fideus xinesos (d'arròs)
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot vermell
- 1 ceba mitjana
- 2 pastanagues
- All
- Julivert
- Salsa de soja

Elaboració

1. Bullim els fideus xinesos uns 8–10 minuts (al gust). Un cop cuits els colem i refredem amb aigua ben freda per tallar la cocció. Reservar amb un raig d'oli perquè no s'enganxin.
2. Tallarem tota la verdura a juliana (a tires) i l'all ben picat i reservarem per separat cada verdura.
3. Saltejarem a foc mitjà amb un raig d'oli d'oliva primer la ceba i l'all durant uns dos minuts, després afegirem la pastanaga i deixarem coure 4 minuts. Finalment, afegim els pebrots i deixem coure uns 8–10 minuts més.
4. A l'últim moment quan la verdura estigui cuita, baixem el foc i afegim els fideus que havíem reservat prèviament, un bon raig de salsa de soja (al gust) i removem de tal manera que els fideus quedin ben impregnats de les verduretes i la salsa de soja.
5. Afegir julivert picat a l'últim moment per donar-li un punt fresc al plat.

Bon profit!!