

Be Curious
Skoolarest

CURSO ESCOLAR 2021-2022



COMPASS
GROUP

Scolarest

Memòria d'activitats

MAIG





Dia 5 de maig

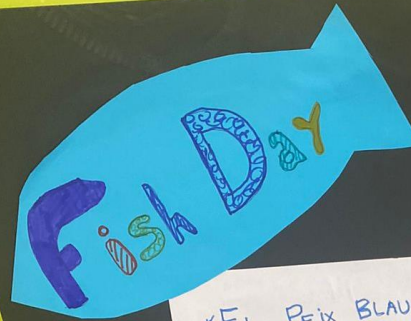
A través del fil conductor de crear un peix gegant entre tots els grups del menjador, s'expliquen les bondats i els beneficis del peix. Aquest mes coneixerem el peix blau:

Menú:

FIDEUÀ AMB VERDURES (pèsol, mongeta tendra, pastanaga, pebrot, ceba)

MANDONGUILLES DE LLUÇ

FRUITA



*EL PEIX BLAU PORTA OMEGA 3 I ÉS BÓ PEL NOSTRE COS, AIXÍ COM EL PEIX BLANC I EL MARISC.

*ÉS RECOMENABLE MENJAR PEIX 2 o 3 VEGADES EN SETMANA

*ELS ÀCID OMEGA 3 TENEN EFECTES CARDIOSALUDABLES I TAMBE ANTIINFLAMATORIS I POSITIVS EN LA RESPOSTA INHUNITÀRIA.

*ELS PEIXOS COM:

- EL SALMÓ
- LA TONYINA
- LA SARDINA
- EL LLUÇ
- LES MAIRES
- EL RAP
- EL TURBOT
- EL LLENGUADÓ
- EL VERAT, ETC

*EL MARISC COM:

- ELS MUSCLOS
- LES NAVALLS
- LES ALMEJES
- LES OSTRES
- LES GAMBES
- ELS ESCAMBLANTS
- EL LLAMANTOL
- ELS CARGOLS DE MAR
- LA LLAGOSTA, ETC

DIFERÈNCIES:

- EL PEIX BLANC TÉ LA CUA RECTA I MENY BREIX
- EL PEIX BLAU TÉ FORMA DE FLECTAT I ÉS BÓ PER REDUIRE EL COLÈSTEROL
- CONTÉ EL HATEX VALOR NUTRITIU QUE LA CUA, ENTRE UN 15% - 25% DE PROTEÏNES D'ALTA VALOR BIOLÒGIC VITAMINÉS I MINERALS B2, B3, B6, D, E

*EL PEIXOS AMB ESPINETS CONTINGEN UNA FONT DE CALCI, FOSFOR, MAGNESI I SELENI





ASSABORINT ELS MARS

L'Oceà Pacífic ens porta a descobrir...
HAWAI !

Aquest arxipèlag és un dels racons més paradisiacs del planeta. Està format per 8 illes principals molt diverses.

Decorarem i crearem un ambient hawaïà al Menjador i farem collarets de colors.

OCEÀ PACÍFIC- HAWAI



Dia 11 de maig





DESTINACIÓ MAIG

OCEÀ
PACÍFIC

* HAWAII *



Menú:

AMANIDA HAWAIANA (Enciam, pasta tricolor, blat de moro i pinya)

ALOHA POKE DE POLLASTRE I QUINOA (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET I CEBA

GELAT





DIA INTERNACIONAL DE LES FAMÍLIES

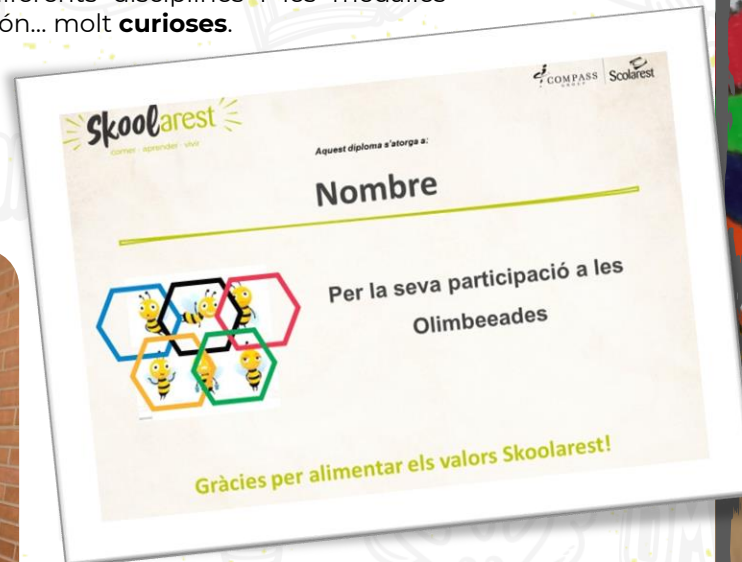
Skoolarest



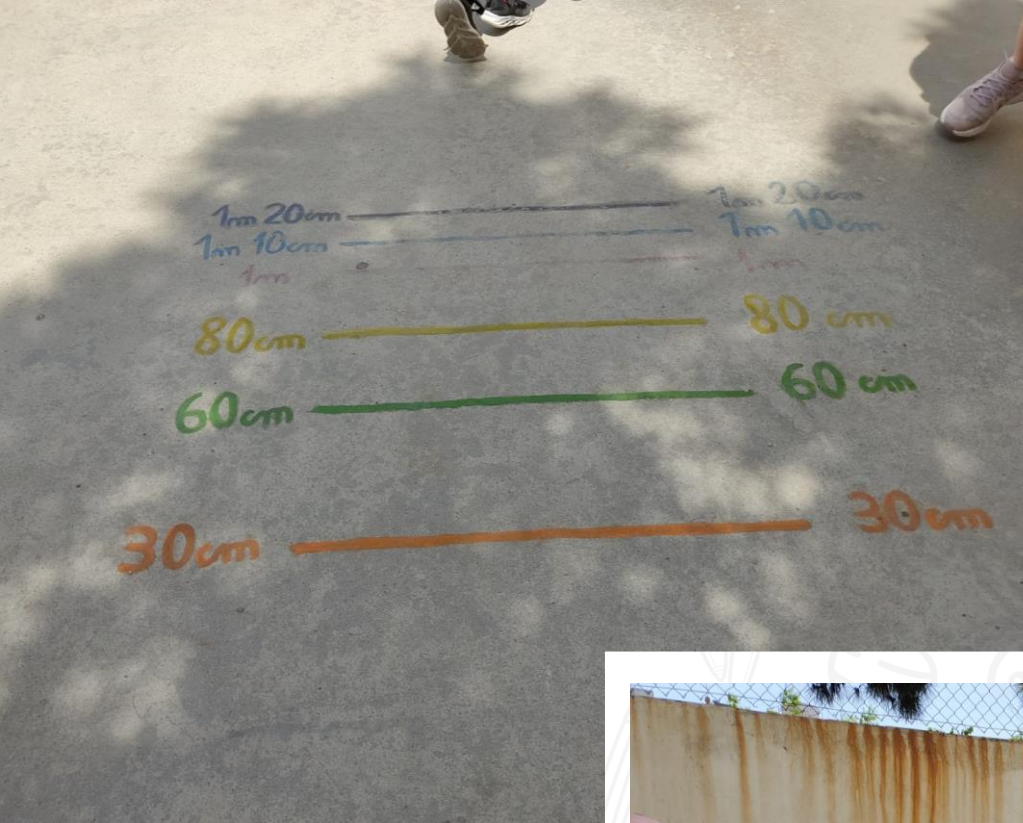
El celebrem adaptant una de les convocatòries més antigues de la humanitat. A les **OLIMBEEADES SKOOLAREST** (un híbrid entre les Olimpíades i la manera de treballar de les abelles) trobarem que les diferents disciplines i les medalles són... molt **curioses**.



Dia 15 de maig











LET'S BDAY

Durant aquest curs farem que els nens i nenes es converteixin per un dia en protagonistes únics i especials amb activitats que els van a sorprendre i despertar la curiositat.

FELIÇ ANIVERSARI!

Dia 31 de maig

corona d'aniversari



GRÀCIES