



SOM PERIODISTES

LA REVISTA DEL SALLARÈS I PLA



Creada per:

Dylan García

Younes Bammou

Nouredinne el Amraoui

Dani Contreras

Ángel Pérez

Yassin Lanjri

Charito Santiago

Rosa Torres

Asun Rodríguez

Samuel Barros

Antonio Chiménez

MEJORES DESTINOS PARA VIAJAR EN NOVIEMBRE 2023

Por Dylan García

1. Irlanda

Uno de los mejores destinos donde viajar por Halloween. Irlanda es uno de los mejores destinos donde viajar en octubre y disfrutar de Halloween. Si visitas la isla a finales de mes, tendrás la oportunidad de vivir en primera persona el Derry Halloween, el festival de Halloween más grande de Europa y uno de los más reconocidos a nivel internacional. Se celebra del 28 al 31 de octubre y podrás disfrutar de increíbles desfiles, hogueras y, por supuesto, personas de todas las edades disfrazadas por toda la ciudad amurallada.

2. Islandia

Islandia es uno de los mejores destinos donde viajar en octubre. Si bien es cierto que es popular durante todo el año, creemos que descubrirla en otoño es la mejor opción.

3. Estambul,

una ciudad fascinante donde viajar en octubre

Uno de los mejores momentos para visitar Estambul es durante el mes de octubre. En estas fechas tendrás una mejor oportunidad de disfrutar plenamente las principales atracciones sin las multitudes agobiantes de la temporada alta de turismo, que seto.

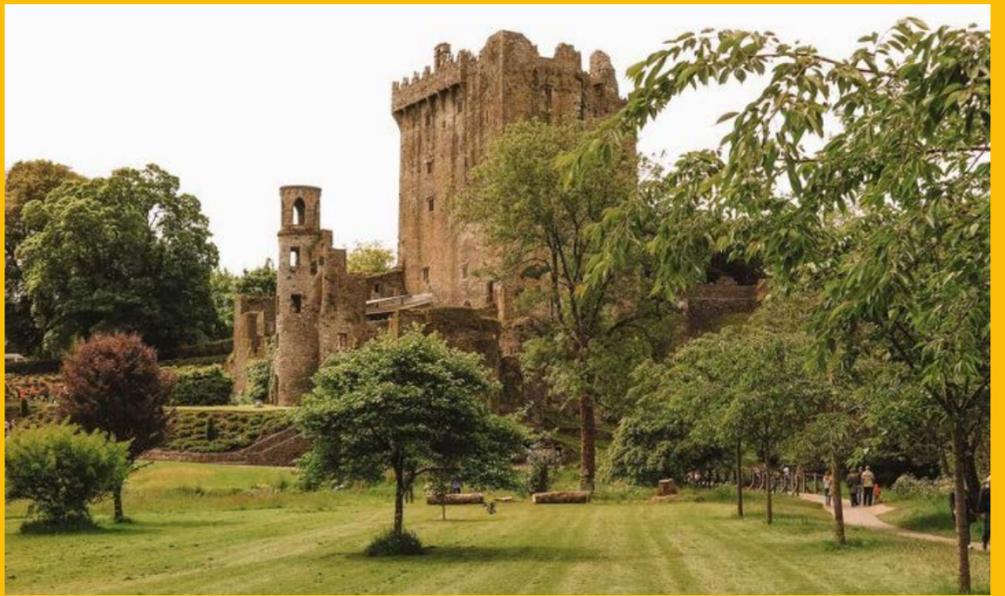
4. Egipto,

uno de los mejores destinos donde viajar en octubre

Octubre es uno de los mejores meses para viajar a Egipto. Además, gran parte del mes se considera temporada baja, así que es ideal para evitar multitudes y también para encontrar buenos precios. A principios de mes, el clima más caliente mantiene alejados a muchos turistas, especialmente al sur, donde las temperaturas son menos tolerables.

5. Corea del Sur

Hay pocos destinos tan atractivos donde viajar en octubre como Corea del Sur. ¡Es uno de los países más bonitos que ver en Asia! Este tesoro asiático cada vez está más de moda y debes



5 PEL·LÍCULES DE POR

Per Samuel Barros

1. Annabelle

John Form troba el regal perfecte per la seva dona que està embarassada una nina vintage. De totes maneres, l'allegria dura poc, quan els membres d'una secta interrompen a casa seva on invoquen a un dimoni.



2. LA LLORONA

La Llorona tracta d'un ésser lligat a la vida desde la mort. que anuncia la destrucció d'un ordre de vida.



3. IT

La pel·lícula de It tracta d'un pallasso que es queda a les clavegueres per robar a nens i menjar-s'els. Al final de la peli el germà i els amics maten a aquest pallasso i es troba al seu germà petit mort.



4. La Purga

“La Purga” tracta d’una nit a l’any es pot cometre qualsevol classe de crims, sense haver de respondre a la justícia.



5. INSIDIOUS

La pel·lícula tracta d’una parella amb i el seu fill està en coma i es converteix en un recipient per fantasmes que volen habitar en el seu cos en una dimensió astral.



BENVINGUTS A P3!

Per Antonio Chiménez

Anouar
Ikhlas
Yousra
Rinad
Naoual
Iman
Jairo
Cristofer Andres
Nayla
Jawad
Oumy
Mariam
Francisco
Urbina
Anthoan jesus
Mailoud el Wahabi
Isaac

TUTORA: NEUS SAÑUDO



1)T'agrada ser tutora de P3? si però m'agradaria que fóssin més grans.

2)Quants anys portes al Sallarès? 13 anys

3)No t'agradaria ser professora de nens més grans? m'agrada tota l'etapa d'infantil i també de cicle inicial i cicle mitjà

4)Què aprenen els nens a P3? aprenen hàbits, a relacionar-se cada vegada més i a ser més autònoms .

5)Quines sortides es fan a P3? Sortim a la granja i també al teatre i al trenet .

RECETA BROCHETA DE POLLO Y VERDURAS

Por Charito Santiago

Información de la receta

- Tiempo de preparación: 15 minutos
- Tiempo de cocinado: 10 minutos

Ingredientes de las brochetas de pollo y verduras

- 50 ml de zumo de limón
- 30 ml de aceite de oliva
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharada de tomillo seco
- 1 pechuga de pollo
- 1 cucharilla de sal
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla m
- 1 cucharada de aceite de oliva suave para la plancha

Resumen fácil de preparación

1. Preparamos la marinada mezclando el zumo de limón, el aceite, la mostaza y la miel. Añadimos las aromáticas y lo mezclamos
2. Cortamos la pechuga en cuadrados regulares
3. Salamos el pollo, lo mezclamos con el adobo y lo dejamos macerar unas 3 horas en la nevera
4. Cortamos las verduras en trozos grandes y regulares
5. Montamos las brochetas alternando un trozo de pollo con un trozo de las diferentes verduras
6. Las pasamos a una fuente y cuando estén todas listas encendemos la plancha
7. Cocinamos las brochetas en la plancha engrasada durante 6 minutos
8. Las volteamos, las dejamos 6 minutos más y las retiramos
9. Servimos las brochetas recién hechas, acompañadas de alguna salsa



RECEPTA DE PASTÍS DE CASTANYES

Per Asun Rodríguez

Ingredients:

300 grams de castanyes asadas o al microones

300 ml de llet.

150 grams de sucre.

300 grams de formatge philadelphia.

4 ous.

1 cullaradeta d'essència de vainilla.

1 miqueta de sal.

- 1.- El primer que farem serà rostir les castanyes al forn o al microones. Jo ho he fet al microones. Fem una creu a les castanyes per evitar que esclatin i les posem a màxima potència durant 3 minuts.
- 2.- Un cop fora, les pelem i li traiem la pell que ve recoberta perquè si no amargarà el pastís.
- 3.- En un cassó coeu les castanyes, amb la llet, el sucre i l'essència de vainilla durant uns 10 minuts a foc baix.
- 4.- Un cop cuites les triturem molt bé en un got de batedora. Seguidament afegim els ous i el formatge philadelphia. Deixem reposar uns minuts a la nevera perquè s'empenyi i mentre anem escalfant el forn.
- 5.- Aboquem la massa en un motlle d'uns 20 cm on prèviament hem posat mantega i farina perquè no s'enganxi. Ho enforem amunt i avall durant 45 minuts a 170 °. Comprovarem si està feta introduint un escuradents, ha de sortir sec.



ESTELA'S CORNER

Here's some recommendations from our students to visit in lovely places of Catalonia. Hope all of you enjoy it!

ACTIVITIES TO DO IN CAMPOAMOD



Bassa

Fun pool

2.50€ on weekdays
and 3.50€ on weekends



Restaurant Charlie

Restaurant with chicken
mayonnaise sandwich
cheese tomato

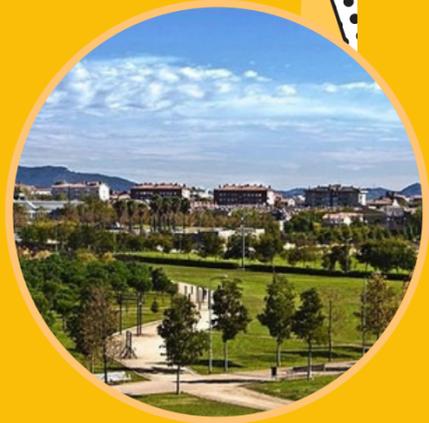
Cost: 5.00€



Sabadellenca UE

Football field

Cost: free



Parc Central

It is a very big park
Cost: free

ACTIVITIES TO DO IN TOSSA DE MAR



Cala Pola

It is a nice beach
Cost: free



Castle Vila Vella

Declared a National Monument since 1931
Cost: free



Aiguablava

Another beautiful beach
Cost: free



Restaurant Minerva

Specialties of sea food
Cost: 15-40 €



Estela's Interview

Por Nouredine el Amraoui

1.What are your studies? I studied journalism in the Universidad Autònoma de Barcelona and I have two masters of languages teacher..

2.Why did you decide to be a teacher? Because I like to teach and I wanted to be the language teacher I never had.

3. What do you like most about your job? The satisfaction of knowing that my students learn and see the usefulness of knowing languages.

4.Do you like living in Sabadell, why? Yes, I thought I wasn't going to like it but it's surprising me, there is a lot of atmosphere in the Center and I also live with my best friend. Because there is a lot of atmosphere, the weather, and because it is close to Barcelona.

5. What do you like the most about your job?To know that my students learn and see the usefulness of knowing languages.

6.Why did you decide to come to Catalonia?

Because my boyfriend lived here, I came for love to study at the university and then I stayed here.

9. ¿What do you like to do in your free time? I train, watch Netflix, go shopping and I want to sign up for a guitar course.

10.What countries have you traveled to? Several countries in Europe (France, Italy, United Kingdom, Portugal, Netherlands, Bulgaria, Greece, Austria and Albania) outside of Europe (China, Thailand and Morocco) I love traveling and I would like to visit more places.

11.¿Cómo te ves de aquí a 20 años?

12.Would you like to have kids in a future? I hope so when i'll have 30.

13.The last movie you saw? “ El Cuerpo en Llamas”(series) and Fractura (movie).



ENTREVISTA JONATHAN

CONSERGE DE L'ESCOLA

Dani Contreras



· **Específicament, de què tracta la teva feina i com es diu el teu treball?**

La meva feina al sal·lares i pla es de subaltern/conserge de la Eso esta de reforç controla accessos dona suport tasques del dia a dia

· **Quins estudis son necessaris per fer la teva feina?**

Que jo sàpiga la ESO i batxillerat

· **Has estat en un altre treball abans de venir al sal·lares? Quin treball?**

Si, a una escola oficial d'idiomes en Rubí i feia la mateixa feina.

· **D'on ets?**

Vaig néixer a Sabadell però tota la vida he viscut a Barcelona.

· **T'agrada viatjar? A on? Perquè? Amb qui?**

Si, m'agrada viatjar m'agraden al països del nord vaig estar vivint a Alemanya, Suècia ,Noruega m'agrada Finlàndia Estònia no sabria di per que prefereixo el fred que el calor i faig aquest viatjar amb la meva parella

· **Has estudiat alguna cosa que no sigui necessària per la teva feina?**

Diseny gràfic

· **Tens fills? Quants? De quina edat en el cas que tinguis?**

No, tinc una gata de 13 anys

· **Què fas durant el teu temps lliure?**

M'agrada anar a concerts de tot tipus i en el temps lliure a casa faig petit circuits electrònics

· **Estàs motivat amb la teva feina?**

Si, estic molt content amb els companys que tinc en aquest centre i em trobo molt a gust.

· **Com et veus d'aquí a 20 anys?**

Jubilat espero. No sabria dir-te ,ja que prefereixo agafar-me les coses dia a dia .

CONSELLS PER UNA VIDA SANA

PER MIREIA GARCIA

Estrenem un nou espai orientat i dirigit per la nostra mestra d'EF de Secundària, Mireia Garcia, amb l'objectiu de millorar els nostres hàbits alimentaris i la nostra forma de vida.

1) Perquè l'esport és tan important per portar una vida sana?

per mantenir nos saludables tant a nivell físic com a nivell psicològic ja que d'una banda ajuda a reduir el risc de patir certes malalties enfortint els nostres sistemes i a més ens ajuda a crear vincles amb altres persones.

2) Quina seria per a tu una alimentació equilibrada?

es aquella que mengem de tot però sempre amb la seva mesura corresponent. Una bona dieta es aquella ha nivel general que menjem de manera sana però que si tenim gana podem fer el capritxet.

3) Ens podries donar com a exemple un menú saludable per un dia?

Esmorzar cafè amb llet amb una torrat de aguacat per esmorzar una pesa de fruita amb uns pocs de fruit secs per dinar una amanida una tros de peix ala planxa a y de postra una pesa de fruita per berenar palets de pastanaga amb humus y per sopa sopa de verdures

4) És millor menjar carn o peix?

depenent de les necessitis de cada moment

5) Hi ha fruites que ens poden engreixar?

qualsevol aliment q mengem en excès ens pot engreixar

6) Quin seria l'esmorzar ideal?

seria aquell q seria q ens aporten el nutrients per poder afrontar de manera adequada el queda de mati

7) Quins exercicis podem fer per tonificar-nos?

exercicis de força muscular que ames ens ajuden a prevenir lesions

8) Ens pots donar un exemple d'un sopar equilibrat?

un pit de pollastre amb una guarnició de verdures al vapor una pesa de fruita y un got de aigua

9) Què esmorzes tu al matí?

un entrepà de pernil serra amb tomàquet

10) Si volem baixar de pes, què hauríem de fer?

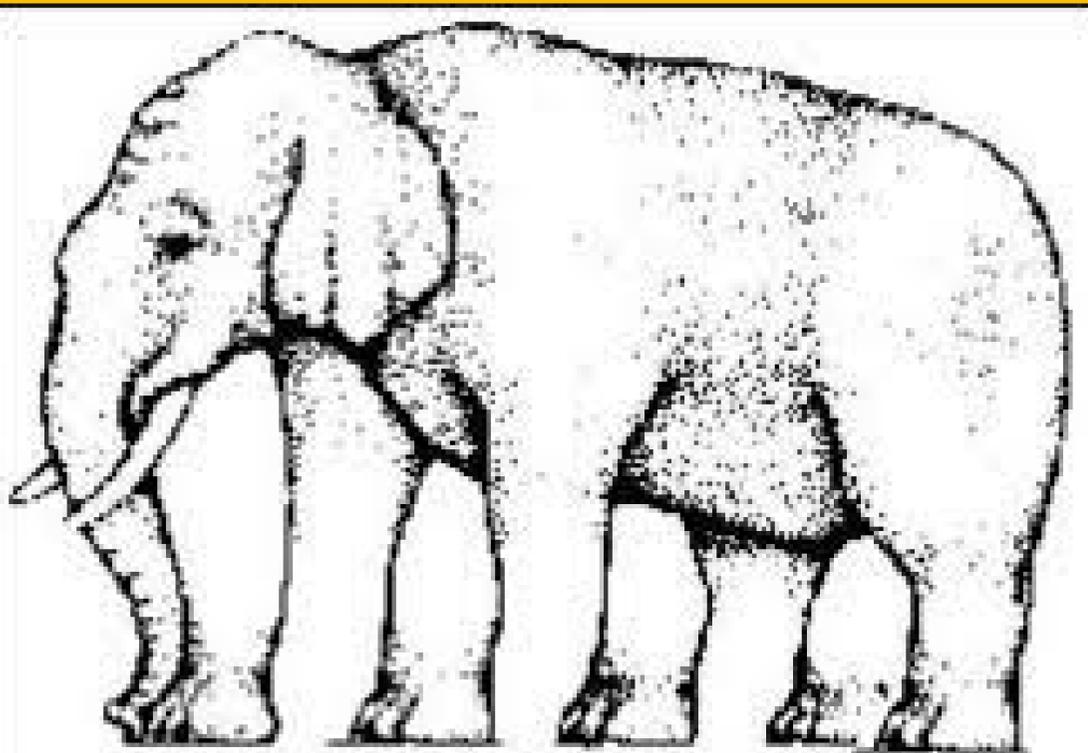
augmentar la activitat física al dia y reduir la injeista calòrica total.



ILUSIONES ÓPTICAS

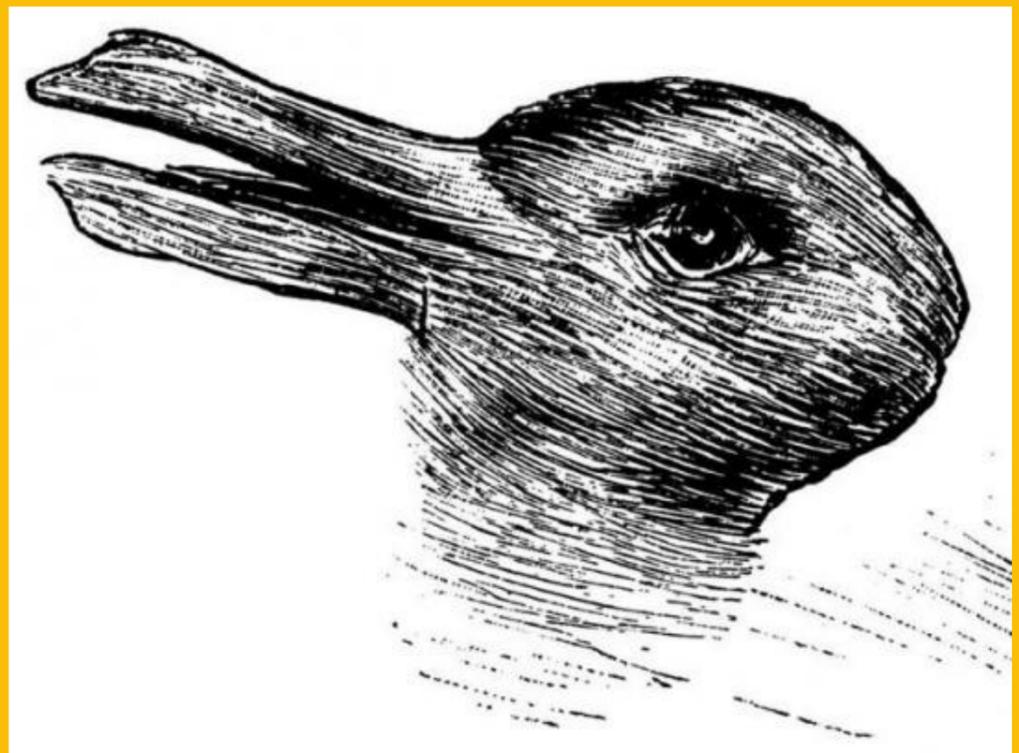
Por Yassin Lanjri

Veis a dos mujeres?



¿Cuántas patas tiene este elefante?

Qué dos animales veis?



LA CANÇÓ DEL MES

Per Angel Aneudys



TUDO CONTIGO- ÁLVARO DE LUNA

Una casualidad cuando te conocí
¿Cómo es que olvidé lo que era sentir nervio y frenesí?
Por primera vez en las mil y una dudas, ya no queda ninguna
Y aunque perdí la fe, la recuperé, pero esta vez
Tú me has devuelto las ganas
Yo quiero todo contigo
Perdidos en una playa hasta que el sol se vaya
Y la luna sea testigo
Tú me has devuelto las ganas
Ya no me siento perdido
Saltemos por la ventana, lo que pase mañana
Yo se lo dejo al destino
Te lo repito que yo quiero todo
Contarte, darte mil besos, y devorarte
Verte, tenerte de miércoles a martes
Amarte tanto, te juro que no aguanto
Dime si tú quieres saber dónde, cómo y cuando
Toda la vida entera
Como lo hizo cualquiera
Yo quiero darte mi amor
Toda la vida, toda la vida
Tú me has devuelto las ganas
Yo quiero todo contigo
Perdidos en una playa hasta que el sol se vaya
Y la luna sea testigo
Tú me has devuelto las ganas
Ya no me siento perdido
Saltemos por la ventana, que lo de mañana
Yo se lo dejo al destino
Te lo repito que yo quiero todo contigo
Yo quiero todo contigo
Perdidos en una playa hasta que el sol se vaya
Y la luna sea testigo
Te lo repito que yo quiero todo con-
Todo contigo
Todo contigo
Y la luna sea testigo
Te lo repito que yo quiero todo contigo



BONA CASTANYADA SALLARENCS !!!

