

m-penta



Menú novembre 2018

Menjadors escolars diferents

Infància i natura: un oci saludable

Fins fa ben poc, els infants es passaven gran part del temps lliure jugant al carrer, al parc o al bosc experimentant constantment a l'aire lliure i en contacte amb la natura. Construir cabanyes, amagar tresors, pujar als arbres o córrer i saltar eren pràctiques quotidianes i no existia la paraula "avorriment". Actualment, però, els petits disposen de menys temps lliure, amb poques possibilitats per al joc a l'exterior o massa connectats a dispositius electrònics. Sovint, interactuar amb el medi natural es converteix en un fet esporàdic i excepcional.

La natura: element promotor de la salut

Tot buscant com millorar la qualitat de vida de les persones, s'han dedicat esforços científics a l'estudi del contacte amb la natura propera, aquella a la qual tenim accés sempre o gairebé cada dia, com un element promotor de la salut. Així, se sap que el contacte amb la natura té beneficis per a la salut física i psicològica d'adults i nens. Per exemple, viure en zones que compten amb àrees verdes fomenta l'exercici físic com caminar, córrer o anar en bicicleta, entre d'altres, i està associat a un menor risc de patir sobrepès i malalties associades. Diversos estudis empírics demostren que el contacte amb la natura ajuda a recuperar la nostra capacitat d'atenció, essent aquesta un recurs adaptatiu necessari per fer front a les demandes del dia a dia. La recuperació d'aquesta capacitat o, en altres paraules, la restauració psicològica, ens ajuda a afrontar situacions estressants, a parar atenció a feines que requereixen esforç cognitiu, o a no córrer riscos innecessaris, entre altres beneficis. A més a més, estudis recents demostren que el contacte amb la natura augmenta la pro-ambientalitat, de manera que passar temps en àrees verdes genera sentiments d'unió amb el medi natural que promouen el respecte i l'atenció per la natura.



La natura: aprenentatge des de la descoberta

Parlar dels beneficis de la natura en els nens no és res nou. Ja **Maria Montessori** i totes les escoles basades en la seva pedagogia donen una gran importància a les experiències que aporta la natura. En les seves paraules "*cap descripció, cap il·lustració d'un llibre pot substituir a la contemplació dels arbres reals i de tota la vida que rodeja a un bosc real*". Per això moltes escoles basades en la seva filosofia promouen les activitats a la natura com a part del programa escolar. L'entorn natural és idoni com a marc per al desenvolupament de la creativitat dels nens i nenes, la impulsen des de la seva diversitat de materials, textures, colors i l'absència d'indicacions sobre com han d'utilitzar-los o jugar amb ells.

La recomanació del mes

Hola natura

És un llibre que convida els infants a conèixer i descobrir el món natural que ens envolta. Simula l'aspecte d'un quadern de camp a gran escala i que convida a conèixer les diferents espècies de plantes i animals que podem trobar al nostre entorn natural. Alhora suggereix idees per crear un propi scrapbook, exercicis d'autoconeixement, curiositats, comparatives, dades científiques descrites de forma amena i rigurosa, petites històries que acompanyen cada estació de l'any, ... Una "carta d'amor" a la natura, plena d'extraordinàries il·lustracions realistes en la que el lector és el principal protagonista. És ideal per treballar i aprendre en família.

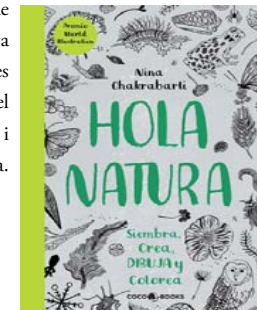
Títol: Hola natura

Autora i il·lustradora: Nina Chakrabarti

Editorial: Coco Books

Pàgines: 224

Edat: A partir de 8 anys



Una recepta per fer amb els infants

Crema de castanyes amb xips de moniatos

INGREDIENTS

300gr de castanyes
1/2 ceba
1 pastanaga
Oli d'oliva
Sal
1 litre de brou de verdures
1 moniato gros



PREPARACIÓ

1. Fes un tall en creu a les castanyes i posa-les uns 10 minuts al forn a 180 °C, o submergeix-les en aigua bullent durant 10 minuts perquè es puguin pelar amb facilitat.
2. Pela la ceba i pica-la.
3. Raspa la pastanaga i després fes-les a trossos.
4. En una cassola, posa un raig d'oli i ofega-hi durant uns 5 minuts la ceba amb la pastanaga, les castanyes ja pelades i a trossos, i una culleradeta de sal. Afegeix-hi el brou calent i deixa que arrenqui el bull; llavors, abaixa el foc al mínim i deixa-ho coure fins que les castanyes i la pastanaga siguin tendres. Tritura-ho amb la batedora, tapa-ho i reserva-ho mentre prepares els xips.
5. Pela el moniato i talla'l a làmines rodones molt primes. Finalment, fregeix-les per torns en oli ben calent i escorre-les sobre paper de cuina.
6. Presenta la crema dins d'un bol i tira-hi per sobre algunes xips de moniato.

Fantàstic!

Menú Novembre 2018

Escola Vallmanya

vallmanya@mpenta.net
93 867 05 48



Dinars

m-penta

Passeig dels Esports, 16
Sant Celoni 08470
93 867 05 48
www.mpenta.net

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1				1/11	2/11
				FESTA	PONT
2	5/11 Llacets amb pesto de tomàquet Croquetes de bacallà amb enciam llarg i blat de moro Fruita	6/11 Sopa de peix de roca Gall dindi estofat amb bolets Fruita	7/11 Llenties amb suc Truita de patata amb enciam de fulla de roure i vinagreta de panses Fruita	8/11 Arròs saltejat amb pernil dolç, verdures i pèsols Pollastre rostit a la manresaneta amb enciam amanit Flam de la Fageda	9/11 Coliflor amb patata Llom de porc rostit amb pinya Fruita
3	12/11 Amanida tèbia de tardor, amb bacó cruixent, panses i formatge Arròs a la cassola Fruita	13/11 Crema de carbassa i monitató amb les seves pipes torrades Bacallà gratinat al forn amb lilit de tomàquet i amanida per compartir Fruita	14/11 Fesolets sortint de l'olla Ous durs amb tomàquet i beixamel Fruita	15/11 Fideus yakisoba Pollastre teriyaki Postres especials	16/11 Patata i mongeta tendra Mandonguilles a la jardinerà Macedònia
				MENJARS DEL MÓN JAPÓ	
4	19/11 Arròs integral a la cubana Truita de patates amb enciam i olives Fruita	20/11 Espirals amb salsa de tomàquet Daus de pollastre arrebossats amb enciam i blat de moro amanits Fruita	21/11 Trinxat de col i patata Peix blanc al forn amb lilit de ceba dolça i carbassó Fruita	22/11 Coca de recapte Llenties estofades amb cors de carxofa Fruita	23/11 Escudella Carn d'olla (pilota, patata, i la verdura) amb tomàquet amanit Iogurt del Montseny amb confitura
5	26/11 Pèsols i patata Lluç a la romana amb barreja d'enciams amanits i cogombre Fruita	27/11 Crema de pastanaga i celeri amb crostons de pa Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit Fruita	28/11 Llacets amb tomàquet i beixamel Pollastre a l'allet Macedònia	29/11 Cigró menut estofat Truita de carbassó amb enciam romà i pastanaga Iogurt de la Fageda	30/11 Sopa de ceba amb torrada de pa Mussola (peix blanc) al forn amb crema d'ametlles Fruita

* El pollastre que utilitzem és groc català, criat a granges catalanes i alimentat amb cereals.

* Les carns provenen de les granges de la Cooperativa de Vic: el porc és raça Duroc, una raça que té la carn de més qualitat, més tendra i gustosa.

* Les fruites i verdures del menú són de temporada, de proximitat, ecològiques o de producció integrada.

* Els peixos que cuinem habitualment són: lluç, bacallà i llenguadina. El caldo de peix està fet amb peix de roca de lloges catalanes.

Menú Novembre 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

1/11

2/11

FESTA

PONT

5/11

6/11

7/11

8/11

9/11

2

Llegum
Ou
Fruita

Quinoa amb verdures
Peix blau
Iogurt

Verdura
Conill
Fruita

Amanida de pasta
Hamburguesa vegetal
Fruita

Hummus amb bastonets
Peix blanc
Fruita

12/11

13/11

14/11

15/11

16/11

3

Pèsols
Peix blanc
Fruita

Escalivada
Porc
Fruita

Pasta
Peix blau
Fruita

Amanida russa
Ou
Lacti

Amanida
Pizzeta
Fruita

19/11

20/11

21/11

22/11

23/11

4

Verdura i patata
Gall dindi
Fruita

Amanida
Llegum
Fruita

Sopa
Ou
Fruita

Gnocchis
Peix blanc
Lacti

Guacamole
Broquetes variades de marisc
Fruita

26/11

27/11

28/11

29/11

30/11

5

Cous-cous amb verdures
Conill
Iogurt

Sopa de llegum
Peix blanc
Fruita

Verdura
Sípia estofada amb patata
Fruita

Amanida d'arròs
Vedella
Fruita

Verdura saltada
Torrada d'escalivada amb
anxoves i formatge ratllat
Fruita

* El pollastre que utilitzem és groc català, criat a granges catalanes i alimentat amb cereals.

* Les carns provenen de les granges de la Cooperativa de Vic: el porc és raça Duroc, una raça que té la carn de més qualitat, més tendra i gustosa.

* Les fruites del menú són de temporada, de proximitat, ecològiques o de producció integrada.

* Els peixos d'aquest mes seran: Lluc, llenguadina i bacallà. El caldo de peix és de peix és fet per nosaltres amb peix fresc de roca.

Escola
Vallmanya

Propostes per sopar
Una proposta per sopar
nutricionalment completa i
equilibrada amb el menú del
migdia.



m-penta

Passeig dels Esports, 16
Sant Celoni 08470
93 867 05 48
www.mpenta.net