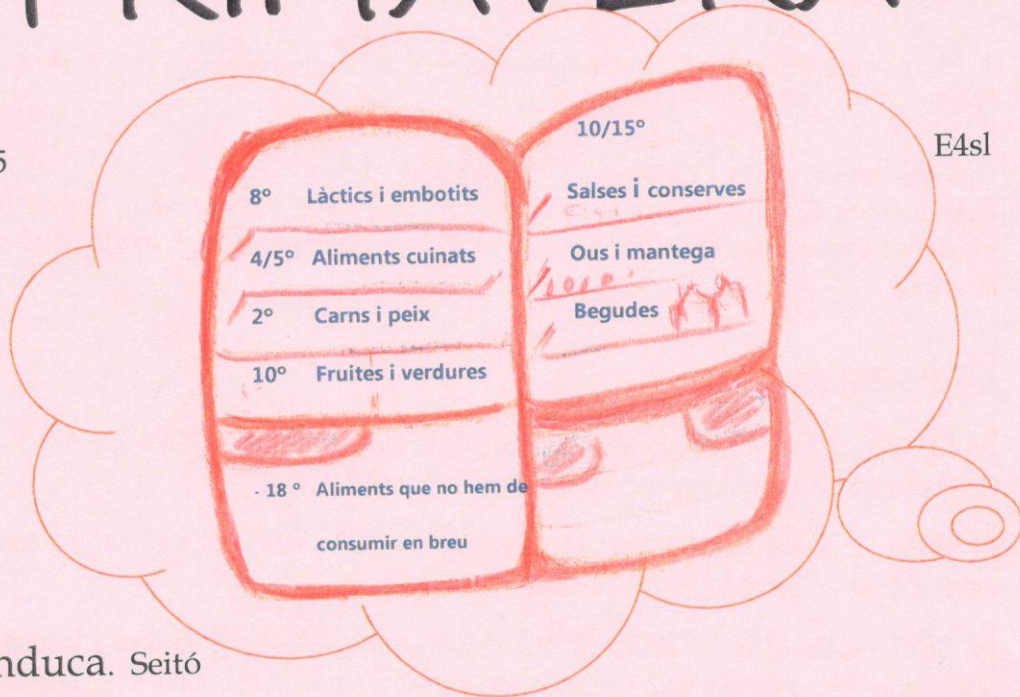


4 PRIMAVERA

Nº 6/2015

L
A
N
E
V
E
R
A



E4sl

La Manduca. Seitó

Aquesta primavera hi ha hagut menys sonso que en altres campanyes, així que -A grans mals, grans remeis - hem pogut gaudir d'un seitó fresc excel.lent.

La recepta: Fideuà

Sofregiu, per una banda, ceba, pebrot vermell i tomàquet trossejats, i a part, unes quantes gambes, anella de calamar i sípia a trossos, amb una mica d'all i julivert. Un cop cuit, ja ho podeu barrejar.

En una paella, enrossiu una mica els fideus amb un polsim de sal i aboqueu-hi el sofregit anterior.

Incorporeu el brou de peix (que hem fet bullint caps i espines de peix, les potes de la sípia, una fulla de llorer, un tomàquet i una ceba sencers) i deixeu bullir l'estona que marqui la pasta més 5 minuts de repòs.

A alguns ens agrada amb una mica d'all-i-oli!!

Xalar.

Continuem amb les lliguetes. Aquest trimestre: camp mort

S'han format 23 equips amb 205 participants: ♂ 103 ♀ 102

A Infantil juguem a: Peter Pan (joc inventat per una nena), Estàtues, Sol i ombra, L'aranya, L'Irma diu..., Picar mans, Joc de pistes al pati bosc, Cangurs, canaris i camells, Cercle de noms, etc.

Cantem i ballem: el ball de la Palmera, Taló punta, Els 7 salts, Sóc una tassa, Eram sam sam, Txutxuá, Patos, pollos y gallinas...

També expliquem contes com En Tito busca nas, Una casa a mida, Mai més menjaré tomàquets, El gat Guim i els monstres, Això no és cap problema, Rellamp vull ser gran, Bona nit Quim, La granota eixerida, i molts més!!!

A P3, quan tenim temps, fem moixaines i jocs de falda, com *Aquest és el pare... i Anirem a París.*

Jocs que fem al pati a Primària:

Futbol xinès, El mocador creuat, El macarró, Pell o pèl, Fet i amagar, Seguir la línia, El joc de les tasses, Mar i muntanya, L'avió, El mocador samurai, L'anell, Pilla-pilla amb 3 equips...

Els enigmes.

La cursa. En Bru veient que estava a prop de la meta, va accelerar tant que guanya la cursa. Curiosament no li van donar cap premi. Com és possible?

El salt. La Guida, sense portar el paracaigudes va saltar de l'avió. Va caure sobre un terreny asfaltat, però no es va fer ni mica de mal!. Com pot ser?

La pastanaga, els botons i la bufanda. La Magüi ha trobat al jardí 2 botons 1 pastanaga i una bufanda, però ningú els ha escampat per la gespa. Com han anat a parar allà?

Les solucions les trobareu de cap per avall!!!

La calor fa estralls i per sort al pati interior de l'aula de P5B hi ha una mànega que la podem treure al pati de sorra. Amb ella ens hem refrescat!!

Notícies

Hem tingut de pràctiques a l'Alba Guivernau a P5. Qui ha trobat feina per tota la jornada ha estat l'Alba Romeu, monitora de P4. Al seu lloc tenim a l'Anna Fernández.

Aquests són els resultats de la valoració dels menús que, dins del Programa de revisió de menús escolars, ha fet l'Agència de salut Pública de Catalunya (menú d'hivern i menú de primavera 2015):

Tot seguit us presentem una taula (Taula 1) que representa un resum dels principals aspectes valorats com a positius o que seria convenient que milloréssiu de la vostra programació de menús.

Taula 1. Principals aspectes valorats de la programació de menús presentada

✓ Aspectes positius ✗ Aspectes a millorar ? no es pot valorar per manca d'informació

Presència d'alguna verdura o fruita fresca a cada àpat.	✓
Presència diària d'hortalisses i verdures en el menú (al 1r plat _p.ex. crema de carbassó_, al 2n plat _p.ex. vedella guisada amb ceba i pebrot_ o a la guarnició _p.ex. enciam, tomàquet i olives_)	✓
Presència de guarnicions de verdura fresca crua (amanida) amb un mínim de tres dies a la setmana.	✓
Presència de fregits per als segons plats amb un màxim de dues vegades per setmana	✓
Presència de fregits per a les guarnicions, amb un màxim d'una vegada per setmana.	✓
Presència d'aliments precuinats (canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzas, arrebossats, etc.), amb una freqüència màxima de tres vegades al mes.	✓
Presència de preparacions càrniques grasses (salsitxes, hamburgueses, mandonguilles, etc.) amb una freqüència màxima d'una vegada per setmana	✓
Presència de fruita fresca a les postres (4-5 dies fruita) amb un màxim d'un dia amb postres làctics (preferentment iogurt).	✓
Compliment de les freqüències recomanades d'aliments (arròs, verdura, llegum, ous, etc.) (Taula 2).	✓
Utilització d'oli d'oliva per cuinar i per fregir.	✓/✓
Utilització d'oli d'oliva per amanir.	✓

Escola Bellaterra

Cerdanyola del Vallès

Bon estiu 2015

Educadors Quatre SL © Juny 2015