



ANY DE L'ALIMENTACIÓ SÒSTENIBLE I ANY INTERNACIONAL DE FRUITES I VERDURES

“ Ens sumem a la difusió dels beneficis de l'alimentació sana, justa, que impulsa el comerç de proximitat, com a element bàsic per la cura dels nostres fills i filles. ”

El nostre clima ens ofereix una diversitat d'aliments extraordinària per gaudir i aprendre menjant



Us animem a gaudir amb els infants d'uns **hàbits alimentaris saludables**, a preparar-los com a futurs consumidors responsables, a potenciar la compra de **producte local** visitant els nostres mercats, a entrar a la cuina, a preparar amb ells els plats que compartireu a taula.

La cuina freda és una gran oportunitat per fer-ho i per compartir estones molt gratificants.



La síndria, el meló, l'albercoc, el tomàquet, el cogombre, el carbassó, els enciams, les albergínies, el pebrot...

Els **horts mediterranis ens ofereixen un espectacle de colors, textures i sabors** que ens permetran fer elaboracions simples, on el protagonista és l'aliment.

Amanides i sopes fredes poden ser el punt de partida per que la imaginació ens dugui a presentacions sensacionals on **el menjar ja ens entri pels ulls**.



Ara que arriba el bon temps és un bon moment per que els més menuts descobreixin els deliciosos sabors de la **gran varietat de fruita i verdura de proximitat** i es beneficiïn del seu poder hidratant i vitamínic.

Amb l'augment de temperatura el nostre organisme aprecia l'alimentació fresca, senzilla i saludable. En aquesta època de l'any **el nostre cos necessita més hidratació i a la primavera i l'estiu** la nostra pagesia produeix un gran ventall d'aliments plens de colors i gustos que ens aporten tots els nutrients que necessitem i, a més, ens refresquen.



CuinaGestió

MENÚ ESCOLAR

Curs 20-21
3er trimestre