



INFO Menú JUNY 2024

Manté la ment activa a l'estiu.

Mantenir la ment activa durant l'estiu és important per als nens i nenes perquè continuïn aprenent i estiguin preparats per a la tornada a l'escola. Aquí tens algunes recomanacions perquè els infants mantinguin la ment desperta:

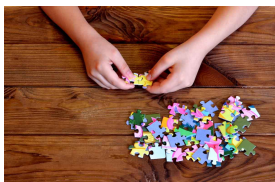
Lectura diària: Animar-los a llegir cada dia. Pot ser un llibre, una revista, o fins i tot còmics. Escollir llibres que els interessin pot fer que la lectura sigui més atractiva.

Jocs educatius: Utilitzar jocs de taula que impliquin estratègia, lògica o matemàtiques, com el Scrabble, el Trivial Pursuit o els escacs.

Activitats creatives: Promoure activitats com dibuixar, pintar, fer manualitats o escriure històries. Això no només manté la ment activa, sinó que també estimula la creativitat.

Excursions educatives: Visitar museus, parcs naturals, zoològics o centres de ciència. Molts d'aquests llocs ofereixen programes educatius especials per a nens durant l'estiu.

Cursos o tallers d'estiu: Inscriure els nens en cursos o tallers sobre temes que els interessin, com la ciència, la tecnologia, l'art o l'esport. Moltes comunitats ofereixen programes especials durant les vacances.



Activitats a l'aire lliure: Organitzar sortides a la natura, on els nens puguin aprendre sobre plantes, animals i medi ambient. També es poden fer activitats com jardineria, que són molt educatives.

Projectes científics: Realitzar experiments senzills a casa. Hi ha molts recursos en línia amb idees per a experiments que es poden fer amb materials comuns.

Puzzles i enigmes: Proporcionar puzzles, sudokus, mots encreuats i altres enigmes que estimulin el raonament lògic i la resolució de problemes.

Aprendre una nova habilitat: Això pot incloure aprendre a tocar un instrument, cuinar receptes senzilles, o fins i tot una nova llengua.

Temps limitat davant de pantalles: Assegurar-se que el temps que passen davant de pantalles (televisió, videojocs, etc.) és limitat i equilibrat amb altres activitats de relació social i moviment.

Fomentar aquestes activitats no només mantindrà la ment dels nens activa, sinó que també els proporcionarà un estiu ple de diversió i aprenentatge.

Una recepta per fer amb els infants

Gelat de vainilla.

Fer gelat a casa és una activitat divertida i educativa per fer amb nens. Aquí tens una recepta senzilla de gelat de vainilla que no necessita màquina de gelat:

Ingredients:

2 tasses de nata per muntar (nata líquida amb almenys 35% de greix)

1 llauna (aproximadament 400 ml) de llet condensada ensucrada

1 culleradeta d'extracte de vainilla

Una mica de sal (opcional)

Ingredients opcionals per afegir (xocolata, fruita, caramels, etc.)



Instruccions

Aboca la nata per muntar en un bol gran i fred

Amb una batedora elèctrica, bat la nata fins que formi puntes fermes (aproximadament 3-4 minuts).

En un altre bol, barreja la llet condensada ensucrada amb l'extracte de vainilla i una mica de sal (si ho vols).

Afegeix una mica de la nata muntada a la barreja de llet condensada i remena suaument per allargar la barreja.

Després, amb una espàtula, afegeix la resta de la nata muntada a la barreja de llet condensada amb moviments suaus i envoltants fins que estigui tot ben integrat.

Si vols afegir ingredients com trossets de xocolata, fruita, o caramels, aquest és el moment. Barreja'ls suaument.

Aboca la barreja en un recipient hermètic i tapa'l bé.

Posa el recipient al congelador durant almenys 4-6 hores, o fins que el gelat estigui ferm.

Quan estigui llest, treu el gelat del congelador uns minuts abans de servir per deixar-lo suavitzar una mica.



Escola Bressol PASCUAL
Menú JUNY 2024



	<i>Dilluns</i>	<i>Dimarts</i>	<i>Dimecres</i>	<i>Dijous</i>	<i>Divendres</i>
1	<i>3 juny</i> Bròquil i patata Lluç gratinat amb llit de tomàquet Fruita	<i>4 juny</i> Crema de Pastanaga Pit de pollastre arrebossat Enciam i blat de moro Fruita	<i>5 juny</i> Llacets a la carbonara de xampinyons Mandonguilles de llegum Eco Fruita	<i>6 juny</i> Fesolets Truita de patates i ceba Tomàquet amanit logurt de la Fageda	<i>7 juny</i> Arròs de verdures Estofat de vedella Fruita
	Amanida Llegum Fruita	Arròs Ou Lacti	Verdura Llom Fruita	Pasta Gall dindi Fruita	Hummus de llegum Peix blau Fruita
2	<i>10 juny</i> Llenties guisades Gall dindi a l'allet Fruita	<i>11 juny</i> Arròs saltat estil oriental Truita de carbassó i ceba amb tomàquet amanit Fruita	<i>12 juny</i> Mongeta tendra i patata Bacallà arrebossat amb pastanaga ratllada i blat de moro Fruita	<i>13 juny</i> Pasta amb tomàquet i alfàbrega Vurguesa de llegum Eco amb enciam i olives logurt de la Fageda	<i>14 juny</i> Crema de carbassa Pollastre rostit amb patates Fruita
	Pasta Pollastre Fruita	Verdura amb patata Peix blanc Lacti	Llegum Ou Fruita	Amanida Vedella Fruita	Arròs Croquetes variades Fruita
3	<i>17 juny</i> Macarrons amb salsa de formatges Truita de patates amb enciam i cogombre Fruita	<i>18 juny</i> Ensaladilla al vapor Pollastre a l'allet Fruita	<i>19 juny</i> Arròs a la cubana Lluç a la romana amb enciam llarg amanit Fruita	<i>20 juny</i> Fesolet sortint de l'olla Botifarra de Vic amb enciam i olives logurt de la Fageda	<i>21 juny</i> Crema de verdures Gall dindi guisat Fruita
	Amanida Llegum Fruita	Pasta Ou Fruita	Minestra Gall dindi Lacti	Arròs Peix blau Fruita	Llegum Pollastre Fruita
4	<i>24 juny</i> FESTA	<i>25 juny</i> Arròs amb tomàquet Pollastre al forn Fruita	<i>26 juny</i> Llacets a la crema Bacallà a la llauna Fruita	<i>27 juny</i> Ensaladilla al vapor Llom amb enciam i blat de moro logurt de la Fageda	<i>28 juny</i> Llenties guisades Truita de patates amb enciam i pastanaga Fruita
		Llegum ou Lacti	Quinoa Verdura Saltejada Fruita	Crema Peix Fruita	Verdura Llom Fruita

Recomanació Sopar

Menús especials

*Tots els aliments marcats en vermell són adaptacions del menú. La resta estan fets per nosaltres i no porten l'al·lergen.
*En els menús especials, la proposta de sopar, cal adaptar-la a les diferents necessitats alimentàries.

Els nostres productes

El pollastre que cuinem 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 de temporada, són de proximitat, ecològiques o de producció integrada. Els peixos que cuinem habitualment són: lluç, bacallà, llenguadina i peix fresc de llotja. El caldo de peix està fet amb peix de roca de llotges catalanes.

Tel. 93 867 05 48 • info@mpenta.net • www.mpenta.net

