

# La cultura de l'alimentació saludable

Aquest curs serà de llibre! Gràcies a la cultura oral i a l'escripta descobrirem els elements necessaris per tenir una bona nutrició i que la lectura d'un bon llibre ens fa gaudir d'una manera educativa del nostre temps lliure. Mitjançant les obres de Jules Verne, visitarem llocs fantàstics, viurem aventures inimaginables i anirem, com els seus protagonistes, a la recerca d'un creixement saludable.

De la mà del Pere, la Mariona i una poma màgica, la Messana, durant aquest primer trimestre treballarem

el llibre: **Viatge al Centre de la Terra** i farem del menjador, un espai d'aprenentatge de bones actituds nutricionals i de convivència. Aquest mes amb el valor del coneixement observarem que tot relat escrit ens serveix per reflexionar i aprendre. Farem una Taula de la Descoberta de l'arròs, que és un dels cereals, juntament amb el blat, més consumit al món i del que no es coneixen al·lèrgies. Descobrirem enigmes i recordarem normes i hàbits necessaris per crear un clima positiu i de tranquil·litat.

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
<b>11</b> FESTA	<b>12</b> Kcal:728 HC:86 Lip:30 Prot:28 Macarrons gratinats Croquetes de pernil amb amanida Fruita del temps	<b>13</b> Kcal:583 HC:71 Lip:16 Prot:39 Cigrons amb verdura Wok casolà de pollastre amb pebrot vermell i ceba Fruita del temps	<b>14</b> Kcal:574 HC:73 Lip:17 Prot:30 Arròs amb tomàquet i xampinyons Lluç a la planxa amb amanida logurt artesà	<b>15</b> Kcal:588 HC:58 Lip:29 Prot:25 Puré tebi de porros Hamburguesa de vedella amb patates fregides Fruita del temps
<b>18</b> Kcal:666 HC:83 Lip:24 Prot:29 Arròs a la marinera Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	<b>19</b> Kcal:615 HC:64 Lip:26 Prot:31 Puré de llegum Mandonguilles amb salsa de tomàquet i pastanaga Fruita del temps	<b>20</b> Kcal:729 HC:85 Lip:25 Prot:40 Espaguetis a la carbonara Bacallà amb samfaina Fruita del temps	<b>21</b> Kcal:580 HC:53 Lip:22 Prot:43 Mongeta verda i patata Pernilets de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	<b>22</b> Kcal:585 HC:57 Lip:26 Prot:30 Amanida de tomàquet i formatge Llenties amb arròs logurt artesà
<b>25</b> Kcal:657 HC:56 Lip:37 Prot:24 Bleda, pastanaga i patata Salsitxes amb seques Fruita del temps	<b>26</b> Kcal:652 HC:87 Lip:20 Prot:31 Amanida de pasta Calamars a l'andalusa amb enciam Fruita del temps	<b>27</b> Kcal:715 HC:79 Lip:31 Prot:30 Cigrons estofats Truita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps	<b>28</b> Kcal:596 HC:79 Lip:17 Prot:31 Macarrons napolitana Mussola a la planxa amb all i julivert i amanida Fruita del temps	<b>29</b> Kcal:652 HC:83 Lip:16 Prot:44 <b>TAULA DE LA DESCOBERTA DE L'ARRÒS</b> Pollastre al curry amb degustació d'arròs del delta, basmati i salvatge amb verdures Fruita en almívar

Les amanides inclouen tres ingredients: enciam, tomàquet, olives, pastanaga, cogombre, pebrot. Cada dia s'ofereix pa. Les dades en relació a la valoració nutricional són orientatives, tenint de referència un grup d'edat de 7-12 anys.

