



ECOARRELS



institut escola
COSTA I LLOBERA



INSTAGRAM



MENÚ

Les últimes notícies del nostre menjador escolar ecosostenible

Taller d'esmorzars i berenars saludables



Els passat dijous, 14 i 21 de març, vam realitzar un taller de berenars saludables amb els alumnes de 2n d'ESO, on alguns voluntaris van ajudar-nos a preparar 3 diferents opcions, completes a nivell nutricional, saludables i boníssimes! Aquestes opcions van ser: un iogurt amb fruita fresca, fruits secs, cereals i crema de fruits secs, un sandvitx de gall dindi, tomàquet, formatge fresc de cabra i enciam amb pa de sègol integral i un hummus de cigrons amb crudités. Van poder entendre **quins eren els nutrients que ens aportaven cadascun d'aquests ingredients**, veure la importància d'aconseguir un esmorzar o berenar saludable amb la combinació correcte d'aquests i, com no... la millor part: tastar-los! Us deixem [aquí](#) el vídeo perquè veieu vosaltres mateixos com de bé s'ho van passar.

PASTÍS DE BRÒQUIL I FORMATGE



La recepta d'aquest mes és una recepta original, deliciosa i molt versàtil, ja que pot servir com a sopar, berenar o esmorzar. **Una ració de bròquil aporta 4 vegades més les recomanacions mínimes de consum diari de vitamina C d'una persona adulta**, a més de destacar pel seu gran contingut de calci. Per això, no podeu deixar de fer aquest pastís salat. Esperem que us agradi! Link de la recepta completa [aquí](#).

PRODUCTE DESTACAT: LA MONA DE PASQUA



La mona de Pasqua no va ser documentada fins al segle XV, quan es tractava d'un pastís fet amb pasta de pa amb forma de tortell. No va ser fins al segle XIX que van començar a tenir la forma amb la qual les coneixem avui en dia, preparades amb una base de pa de pessic, mantega, xocolata i adornades amb plomalls i figures de xocolata.

