

• MENJA-NOTÍCIES:  
JA ESTEM DE TOR-  
NADA!!

• TRUCS PER SER IN-  
FANTS MÉS ACTIUS.

• LES NOSTRES  
CARNES.

• TRUCS PER REDUIR  
EL CONSUM DE SAL.

• PETITS CANVIS PER  
MENJAR MILLOR.

• LA RECEPTE!!



### MENJA-NOTÍCIES:

#### Ja estem de tornada!!

Estimats lectors de menja -notícies. Com cada inici de curs ens emociona compartir de nou la nostra revista saludable!! Després d'aquest mesos de descans, recerca de noves notícies, esdeveniments i altres articles d'interès, ja tornem a estar en marxa!!!!

Com ja sabeu, la revista treu una nova edició cada final de trimestre. Per tant, ja podem dir ben alt

que comencen les merescudes vacances!! Després d'un primer trimestre intens però ple de bons moments, ens toca descansar, carregar piles i gaudir de valent per afrontar la tornada amb moltíssimes ganes!

Gràcies a tots els que ens acompanyeu dia a dia i esperem veure-us a la tornada.

Una forta abraçada des de les oficines de menja-notícies.

Bones vacances!



GAUDIR  
MENJANT SA? ÉS  
POSSIBLE!



### Trucs per ser infants més actius!

- ✓ Vés a l'escola caminant, amb patinet, amb bicicleta o amb transport públic.
- ✓ Mou-te! Quan faci un hora que estiguis assegut, apaga la tele, deixa la consola i l'ordinador i vés a jugar!
- ✓ Si vas a un esplai, club o centre esportiu per fer alguna activitat física, t'ho passaràs bé i faràs amics.
- ✓ Si fas activitats extraescolars, tria'n alguna que sigui dinàmica.
- ✓ Procura anar a jugar a l'aire lliure cada dia. Prova molts esports i activitats diferents. És divertit i bo per la salut.

tresmes  
ecoactiva  
www.tresmes.com

Ens pots trobar:  
C/ Josep Carner nº 18 Granollers.  
Telf: 93 879 60 58  
Facebook / Instagram  
Tresmes ecoactiva.



## LES NOSTRES CARNS

En aquest número de menja-notícies, us volem parlar de Carnovic, un dels nostres proveïdors de carn.

Els seus productes càrnics, provenen de granges de la comarca d'Osona, on els animals es crien de manera sostenible, amb molta cura i benestar del propi animal. El resultat és una carn tendra, molt saborosa i melosa.

El respecte al medi ambient és present en tots els àmbits d'actuació de la Cooperativa. S'esforcen per disminuir els riscos i els impactes ambientals de la seva activitat i incorporen noves infraestructures i tecnologies per contribuir positivament al desenvolupament sostenible.



CARNS NOBLES DE VIC

"La Qualitat té un Origen"

Carnovic

## TRUCS PER REDUIR EL CONSUM DE SAL

- Reduir al màxim la ingesta d'aliments processats o ultra processats rics en sal, com poden ser les patates xips, salses, conserves, plats precuinats...
- Escollir aliments sense sal com fruita seca, pa, biscotes o torrades...o la versió baixa en sal com poden ser els formatges, brous, conserves de peix...
- Llegir les etiquetes dels aliments: un aliment té "molta sal" quan té 1,25g (o més) de sal per cada 100g i "poca sal" quan té 0,25g (o menys) per cada 100g.
- Minimitzar la quantitat de sal que afegim manualment.
- Substituir la sal per espècies (pebre, comí, canyella...) o herbes aromàtiques (julivert, romaní, orenga...) i altres condiments (picada d'all i julivert, suc de llimona, all en pols...).



## PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR



# Menys...

## Sal i aliments salats



### PER QUÈ?

La sal és un condiment alimentari format per clorur de sodi. La utilització en l'alimentació humana es deu a la capacitat que té de conservar els aliments, i va ser molt útil en èpoques en les quals no hi havia les opcions de conservació actuals.

El consum excessiu de sal es relaciona amb més prevalença a malalties com la hipertensió arterial, infarts...

### PER A QUI?

Qualsevol persona, sobretot si pateix hipertensió o algun trastorn cardiovascular, es beneficiarà de reduir el consum de sal.

És bo que els infants, que estan en una època d'educació dels gustos, no s'acostumin al gust salat (ni dolç) per l'addició de sal (i sucre).

### QUANT?

Cal reduir la ingesta de sal i no sobrepassar els 5g de sal al dia (tal i com recomana l'Organització Mundial de la Salut). Comptant que aquesta quantitat inclou la que s'afegeix i la que porten ja afegida els aliments i productes.



### SABIEU QUE...?

1. La sal marina procedeix de l'evaporació de l'aigua de mar.
2. La sal de l'Himàlaia (que prové d'una mina de sal del Pakistan) forma cristalls rosats i no té cap propietat saludable especial.
3. La sal comuna o de taula, prové de jaciments salins naturals. S'ha purificat a través del rentat o per dissolució i s'ha cristal·litzat.
4. La sal iodada duu iode afegit i és la recomanada per les entitats de salut.

# LA RECEPTE DE LA FELI

## Fideus a la cassola amb all i oli de mongetes seques

### PREPARACIÓ

La Feli i la Taida formen l'equip de cuina de l'escola La Torreta, i el passat mes de novembre ens van ensenyar a fer una recepta ben bona, FIDEUS A LA CASSOLA AMB ALL I OLI DE MONGETES SEQUES!

#### Ingredients pels fideus:

Verdures de temporada (pebrot vermell i verd, api, pastanaga, alls i ceba)

Llorer

Brou de verdures

Fideus



#### Ingredients per l'all i oli de mongetes:

Mongetes

Suc de llimona

All

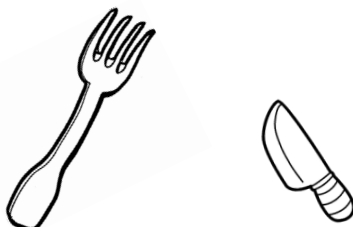
Sal

Oli

Pebre vermell

#### Procediment

- 1 Rentem i tallem les verdures.
- 2 En una olla posem oli d'oliva i afegim les verduretes. A foc mig deixem que les verdures es coquin.
- 4 Quan el sofregit estigui fet i en el punt de cocció idoni, incorporarem el brou de verdures.
- 5 Quan estigui bullint afegim els fideus, els remenem i els deixem que es coquin durant el temps necessari (amb la tapa posada).



#### Mentre es fan els fideus, aprofitem per començar a fer l'all i oli de mongetes:

- 1 Aboquem les mongetes cuites, prèviament rentades, en un recipient.
- 2 Exprimim el suc d'una o dos llimones, piquem un parell o tres d'alls i incorporarem una mica de sal i oli.
- 3 Comencem a triturar i anem incorporant una mica més d'oli per facilitar el triturat i aconseguir la textura adequada.
- 4 Un cop ben triturat, afegim una mica de pebre vermell.



**I voilà! Fideus a la cassola amb all i oli de mongetes preparats per degustar!**