



El menú del Petit

SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

ACTIVITAT: DESCOBERTA DELS ALIMENTS " I AIXÒ? QUÈ ÉS?" LLEGUMS

OBJECTIUS:

- Fomentar el consum de diferents tipus d'aliments (fruits secs, fruita, verdura, làctics, formatges,...)
- Manipular i experimentar nous sabors, textures d'una manera divertida
- Relacionar els diferents "estats" d'un mateix aliment (cru, torrat, dessecat,...)

DESTINATARIS: Cicle infantil

DESENVOLUPAMENT ACTIVITAT:

- **PRIMER PART:** Es presentaran els aliments relacionant la el power point amb el real. Explicant el nom (observant color, forma, com es per dins i per fora, explicant per què serveix, les diferents opcions per menjar-la).
- **SEGONA PART:** Tasteig dels aliments. Es trobaran els aliments repartits en els diferents bols, plats...Amb la situació de pandèmia no farem que els nens i nenes agafin els aliments que vulguin dels bols comuns. Ho presentem tot en una taula i cada nen/a demanarà al seu monitor/a allò que vol tastar o el monitor/a també pot repartir els diferents aliments en els plats individuals que cada nen/a tindrà. Aquest és un moment on ells han de fer el que vulguin. La idea és que el puguin tocar, olorar, tastar, pelar-lo, obrir-lo,... Intentarem que es faci d'una manera relaxada i tranquil.la.
- **TERCERA PART:** Aquesta part de l'activitat canvia en funció dels aliments que treballem. Aquesta vegada us fem dues propostes:

-Fer hummus (adjuntem recepta)

-Plantar llenties (adjuntem enllaç explicatiu)

TOTES LES PARTS DE L'ACTIVITAT HAN DE COMPLIR AMB LES NORMES I PROTOCOLS DE SEGURETAT I HIGIENE COVID-19.

MATERIAL:

- Fotos x fer la presentació o power point
- Informació sobre els llegums
- Fitxa de l'activitat
- Tipus de llegums:
 - Llenties seques
 - Llenties cuites
 - Llenties pelades
 - Cigrans secs
 - Cigrans cuits
 - Cigrans salats (Tipus fruits secs)
 - Mongeta blanca seca
 - Mongeta blanca cuita
 - Mongeta



El menú del Petit

SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

(AQUESTA ÉS LA PROPOSTA INICIAL. SI ANEU AL SUPER I VEIEU DE MÉS ATRACTIUS, DONCS VOSALTRES MATEIXOS!!!)

Hummus casero de garbanzo

Ingredientes

- 400 g de garbanzos cocidos
- 1 cucharada grande de *tahini o puré de sésamo* (puedes comprar [aquí](#))
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- El zumo de un limón
- 1 cucharada pequeña de comino en polvo (puedes comprar [aquí](#))
- 1 cucharada pequeña de sal
- Pimentón de la Vera picante o dulce (puedes comprar [aquí](#))
- Semillas de sésamo (puedes comprar [aquí](#))

Cómo hacer hummus casero de garbanzos

Preparamos los ingredientes para la crema de garbanzos

- Si utilizamos garbanzos ya cocidos de bote, los enjuagamos muy bien bajo el grifo de agua fría hasta que desaparezca la espuma que hacen, los escurrimos y ponemos en el vaso de la batidora o en un cuenco amplio.
- Incorporamos los dientes de ajo pelados, si son grandes poned sólo uno, una cucharadita de sal, otra de cominos molidos, una cucharada de pasta de sésamo y un chorreón de aceite de oliva virgen extra, unas tres cucharadas.

PLANTAR LLENTIES:

<https://youtu.be/gnKtsXX2TsU>