



El menú del petit

SERVEI DE GESTIÓ DE MENJADORS ESCOLARS

ESPAI DE NUTRICIÓ PER A FAMÍLIES

IDEES, CONSELLS I RECEPTES PER CRÉIXER SALUDABLES

MES:
OCTUBRE



ALIMENT
DE TEMPORADA

EL MONIATO



Ric en betacarotens (vitamina A), importants per a la vista i el sistema immunitari.



Font de fibra, que afavoreix una bona salut digestiva.



Aporta energia de qualitat gràcies als seus hidrats de carboni complexos.

Aprofitem els aliments de temporada: són més saborosos, nutritius i sostenibles.



CONSELL DEL MES

LA TARDOR ÉS UNA BONA OPORTUNITAT PER DESCOBRIR NOUS SABORS.

Els aliments de temporada, com el moniato, aporten nutrients de qualitat i permeten variar l'alimentació dels infants d'una manera natural i saludable.



CUINEM EN FAMÍLIA
MUFFINS DE MONIATO



TEMPS
30 minuts



RACIONS
12 muffins



EDAT
Des dels 12 mesos
(adaptant textura)

INGREDIENTS

- 250 g de moniato cuit
- 2 ous
- 120 g de farina integral
- 1 culleradeta de llevat químic
- 1 culleradeta de canyella
- 2 cullerades d'oli d'oliva suau
- Un pessic de sal



ELABORACIÓ

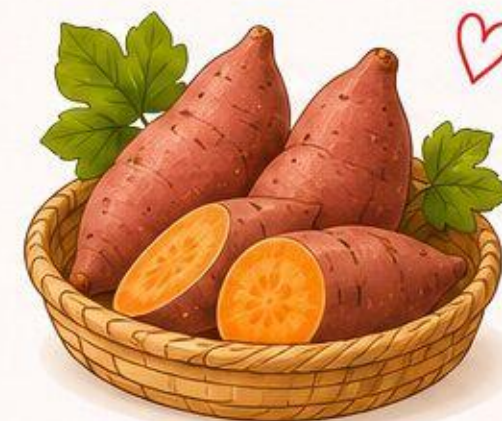
- 1 Preescalfem el forn a 180 °C.
- 2 Afaixem el moniato cuit amb una forquilla.
- 3 Batem els ous i els barregem amb el moniato, l'oli i la canyella.
- 4 Afegim la farina, el llevat i la sal, i barregem fins obtenir una massa homogènia.
- 5 Repartim la massa en motlles i coem durant 18-20 minuts.



Es poden guardar a la nevera 3 dies o congelar-los en porcions individuals.



REpte
SALUDABLE



Aquesta setmana...

- ✓ Rentar el moniato.

- ✓ Ajudar a aixafar-lo amb una forquilla.

- ✓ Omplir els motlles dels muffins.

- ✓ Esperar mentre es couen.

- ✓ Compartir-los en família!



AIGUA, SEMPRE!

La beguda més saludable per hidratar els nostres infants.

