



#INTURODS
PROYECTO EDUCATIVO

Taller Gastronómico ODS – 5 octubre
INTURBOWL



TRIMESTRE
1
OCTUBRE

INTUR 
restauración colectiva



Taller Gastronòmic ODS: InturBowl



TIPUS: Intel·ligència natural i interpersonal

TEMA: aprenem a menjar de manera saludable

NATURALES: Col·lectiva i Individual



OBJECTIUS: El dijous 5 d'octubre, realitzarem el primer taller gastronòmic del curs perquè els xiquets/es participen en l'elaboració de la seua pròpia amanida en format inturbowl. Enguany, comptarem amb una gran varietat d'encisams per a triar i continuarem amb la iniciativa: "El meu planeta i jo", a través de la qual ensenyem tots els mesos que es pot menjar de manera sana, equilibrada i amb tots els beneficis nutricionals sense recórrer a la proteïna animal, simplement combinant adequadament els ingredients d'origen vegetal.



DESENVOLUPAMENT: Us donem una sèrie d'indicacions per a ajudar-vos a la realització i preparació d'aquest:

- Aqueix dia, haureu de preparar tant l'equip de cuina com el de monitors/es els ingredients de l'amanida per separat perquè els/les xiquets/es preparen a manera de Inturbowl la seua pròpia ensalada completa sent obligatori el consum de tomaca i d'encisam.
- Heu de tindre molt present als xiquets/es que pateixen alguna al·lèrgia, per això, us donem unes indicacions que us ajudaran a tractar els casos al·lèrgics que tingueu en el vostre col·legi. Evitar la contaminació creuada (no mesclant utensilis d'un ingredient amb uns altres), intentant en la mesura que siga possible que els xiquets amb al·lèrgies se servisquen els primers i amb utensilis diferenciats.
- Després de cada ingredient teniu definits els grams per xiquet/a d'aquests, segons el valor nutricional calculat per la dietista i nutricionista del nostre departament. Dins de cada bol posem una cullera perquè els xiquets se servisquen, per la qual cosa també definim el tipus de cullera que equival aproximadament a la ració per xiquet/a.



Ingredients de l'InturBowl

- Encisam fulla roure - 15 grams aprox.
- Encisam Iceberg - 15 grams aprox.
- Crostons casolans – 8 grams. 1 cullerada sopera.
- Tomaca - 20 grams aprox. per comensal.
- Carlota - 8 grams/ 1 cullerada sopera.
- Pinya - 8 grams aprox./ 1 cullerada sopera.
- Dacsa - 10 grams/ 1 cullerada sopera.
- Olives verdes - 10 grams/1 cullerada sopera.
- Pipes ensalada - 5 grams/cullerada per a postres. No Apte per a fruita seca, gluten i soja
- Amanisc: Emulsió d'oli suau i suc de taronja en parts iguals amb un polsim de sal



Per a dinamitzar aquesta jornada i preparar una jornada gastronòmica atractiva per a tots, elaborarem la senyalística en l'activitat INTURCREA sobre els ingredients d'aquesta ensalada, i murals fomentant el consum de proteïna vegetal i sobre la iniciativa "El meu planeta i jo". Us donem una idea de com podríem distribuir els ingredients en la taula o superfície destinada a muntar l'inturbowl.



Ingredients de l'InturBowl

CROSTONS CASOLANS ----- CEREALS

VARIETAT D'AMANIDES ----- VERDURES

TOMATA, CARLOTA, PINYA----- HORTALISSES I FRUITES

OLIVES, PIPES ----- OLEAGINOSES (oli)

AMANISC----- OLEAGINOSES I CÍTRICS DE PRÓXIMITAT



Estem desitjant veure les fotografies per a donar-li difusió en la nostra APP Intur Restauración Colectiva. Gràcies per la vostra col·laboració!

