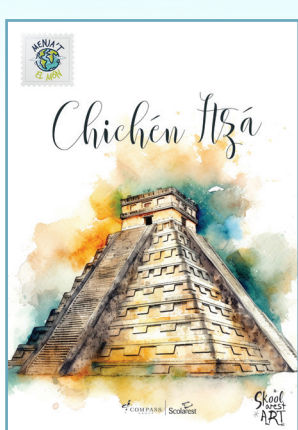


Scolarest

Menjar és molt més que alimentar-se.
És despertar els sentits, viatjar pel món sense aixecar-se de taula... experimentar, aprendre i compartir costums de vida saludable.

Què cuinem al març?

Menja't el món: Què viva Mexico!



Fa sis mesos que viatgem pel món a cop de cullera amb Menja't el món, un projecte apassionant que acostava al menjador sabors, textures i receptes nous amb uns plats sorprenents. Aquest mes viatjarem a un lloc amb una gastronomia reconeguda com a patrimoni cultural immaterial de la humanitat per la Unesco.

Una cuina que ha rebut influències de cultures tan llunyanes com l'espanyola, la francesa i l'africana i que li han donat un toc vibrant. El mes de març, els comensals de Scolarest gaudiran d'un menú típic mexicà amb què, a més, aprendran curiositats sobre una de les meravelles arquitectòniques d'aquest país, **Chichén Itzá**.

Menú especial Setmana Santa



Abans de començar les merescudes vacances de Setmana Santa i abans d'acabar el segon trimestre, hi haurà una jornada festiva amb un menú especial. Els nostres comensals gaudiran del menú i de la jornada mentre aprofiten per acomiadar-se de les companyes i dels companys abans que comencin aquests dies de descans en família per tornar amb força per encarar el trimestre final.

Dona-li la volta



El pròxim 20 de març, donarem la volta!

Per ser agents de canvi i cooperació, cal desenvolupar, a totes les edats, un esperit generós, solidari i altruista. A Scolarest, el curs 22-23 vam engegar el projecte **Dona-li la volta** perquè nens i nenes tinguessin la oportunitat de canviar la realitat dels seus semblants mitjançant l'esport i la solidaritat.

enguany continuem amb la iniciativa amb una carrera solidària i el mateix objectiu, donar la volta al planeta terra i visibilitzar realitats que afecten la infància. L'any passat, gràcies a l'esforç de tothom, la donació que va poder fer Scolarest va ser per a la **Fundació Prenauta**, que fomenta hàbits de vida saludables que contribueixen a reduir la obesitat infantil.

Aquest any correm per col·laborar i difondre la tasca que fa la Fundació Unentrecentmil, la finalitat de la qual és la curació plena de la leucèmia infantil.

Sense la implicació de tothom, res de tot això seria possible. El pròxim dia 20 us esperem per dinar i participar en la cursa.

Fundació Unentrecentmil

La fundació promou diverses accions per recaptar fons destinats a la investigació de la leucèmia infantil i a millorar la qualitat de vida dels nens que pateixen aquesta malaltia. El seu objectiu és que, algun dia, es curin 10 de cada 10 nenes i nens que reben el diagnòstic d'aquesta malaltia.

Visita el seu lloc web per conèixer millor el projecte.

Receptes en família: Especial postres

Pa de plàtan

El nostre xef comparteix unes postres que podem fer amb la canalla a casa.

Per fer-la, necessitem:

- 4 Plàtans madurs.
- 3 Ous.
- 125 g. Panela.
- 150 g. Farina de blat.
- 15 g. Llevat químic.
- 1 Pessic de sal.

Elaboració:

1. Munteu les clares a punt de neu amb el pessic de sal. Un cop muntades, reserveu-les.
2. Tritureu el sucre, els plàtans i el llevat fins que aconseguiu un batut fi i homogeni.
3. Amb una llengua o espàtula flexible de silicona, mescleu, amb moviments envoltants, les clares amb el batut de plàtan sense desgasificar la mescla.
4. Afegiu la farina tamisada com a la mescla, incorporeu-la a poc a poc i sense eliminar l'esponjositat que heu aconseguit amb les clares.
5. Unteu (lleugerament) el motlle amb oli d'oliva verge extra repartint-lo bé. Espolseu, suaument, una mica de farina per sobre del motlle, de manera que quedi enganxada a tota la superfície. Així, el pa de plàtan es desemmotllarà fàcilment i sense quedar enganxat a les parets del motlle.
6. Ompliu el motlle amb la pasta fins a $\frac{3}{4}$ parts del seu volum. Fiqueu el motlle al forn que haureu escalfat prèviament a 170 °C durant 30-40 minuts.
7. Abans de treure el pa del forn, punxeu-ne el centre amb un escuradents per saber si està cuitat. Deixeu-lo reposar i a menjar!

Anima't a compartir la recepta amb nosaltres. **Etiqueta'ns a les xarxes socials.**

Us animem a seguir-nos a les nostres xarxes i a descobrir tot el que hem preparat per a aquest curs.



@scolarest_es



scolarest_españa

Una experiència gastronòmica,

**SALUDABLE,
SEGURA I
SOSTENIBLE**