

Butlletí informatiu trimestral. Desembre 2018



Excursió recomanada al Cim del Papiol

La muntanya del Papiol s'eleva al sud de Vilafranca del Penedès, separant la plana penedesenca de la Serralada Litoral. És visible des de molts punts del Penedès i des de dalt gaudim de boniques vistes a la plana penedesenca i les seves extensions de vinyes, així com al Garraf i al mar. Tot i que és una excursió que es pot fer des de diferents punts d'inici, nosaltres us proposem que la comenceu des de Sant Miquel d'Olèrdola.

Dificultat ruta: Mitja

Longitud: 8km

Temps aproximat: 2 hores (circuit complet)

+ informació a:

<https://meskcims.wordpress.com/2013/05/28/penya-del-papiol/>



El consell saludable

Conceptes clau en l'alimentació dels infants

És important...

Repartir bé els àpats al llarg del dia

- Entre 5 i 6 àpats: Primer esmorzar a casa, segon esmorzar a l'escola, dinar, berenar i sopar.
- Ens ajudarà a equilibrar l'alimentació al llarg del dia i a evitar llargues estones sense menjar o ingestes massa abundants.

L'esmorzar

- És l'àpat que inaugura el dia i ens posa en marxa.
- És convenient que sigui complet: Llet o derivats sense sucres afegits + pa integral, cereals d'esmorzar sense ensucrar (flocs de blat de moro, musli...) + fruita, i una bona opció per al segon esmorzar és un entrepà, fruita seca o fruita fresca.

Tenir cura de la varietat

- Cal disposar d'aliments de tots els grups bàsics (farinacis, fruita, fruita seca, verdura, llegums, lactis, carn, peix, ous, oli d'oliva verge extra... i aigua) i presentar-los i preparar-los de diferents maneres, prioritzant els aliments frescos, de temporada i locals.

Cal potenciar...

- El consum de **fruita fresca i de temporada**, com a postres habituals dels àpats i com a complement d'esmorzars i berenars.
- El consum de **verdures i hortalisses de temporada** en el primer plat i/o com a guarnició del segon plat dels diferents àpats, a més de garantir la presència habitual d'amanides.
 - El consum de **llegums i de fruita seca** crua o torrada sense sal.
- El consum de farinacis (pa, pasta, arròs...) integrals.
- El consum de **lactis sense sucres afegits**, en forma de llet, iogurt natural i formatges.
- La presència de **pa, preferentment integral**, en els diferents àpats.
- L'ús de **l'oli d'oliva verge extra**.
 - El consum d'**aigua** com a beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores.
- Un estil de vida actiu que inclogui un mínim d'una hora diària d'activitats d'intensitat moderada/intensa (caminar, córrer, jugar al parc, fer esport, etc.).
 - **Els àpats en família** (com a mínim un al dia), amb una actitud respectuosa i amorosa cap als infants per fer de l'estona del menjar un moment relaxat, agradable i d'interrelació i comunicació familiar



Recepta saludable: orada al forn a la llimona

La llimona és una fruita que no acompanya als infants als esmorzars o berenars, però que té molta utilitat per preparar plats saborosos. Avui us presentem una recepta molt mediterrània.



Ingredients:

- Una orada
- Un parell de patates
- Una ceba
- Dues llimones
- Sal
- Pebre negre mòlt
- Oli d'oliva verge extra



Netegem l'orada per treure les restes que pugui tenir, la qual cosa farem amb aigua sota l'aixeta, i de pas repassem que no tingui restes d'escates. Una vegada neta, la deixem escórrer i la salpebrem bé per tots els costats, reservant-la per a després. Escalfem el forn a 180°C, mentre arriba a la temperatura que volem, preparem la guarnició amb la que acompanyarem l'orada.

Mentrestant pelem les patates i les tallem en rodanxes que no siguin massa gruixudes. A continuació pelem també la ceba i la tallem en la forma que més ens agradi. Col·loquem les patates i la ceba en una safata apta pel forn, greixada prèviament amb oli d'oliva. Posem les patates ben posades sense amuntegar-les, en acabar les salpebrem bé i tirem un raig d'oli d'oliva verge extra per damunt. Una vegada el forn hagi aconseguit la temperatura indicada fiquem la safata amb la guarnició i la deixem uns 10 minuts.

Durant aquest temps anem a espremer una llimona gran i tallem l'altra en rodanxes gruixudes, després de rentar-la sota l'aixeta. Una vegada han passat els 10 minuts, traiem la safata del forn, col·loquem les rodanxes de llimona a la part central, i sobre les mateixes col·loquem l'orada salpebrada, per regar-

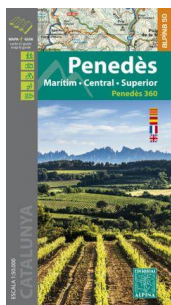
la després amb el suc de llimona que hem espremut abans. Tornem a introduir la safata al forn i fem l'orada uns 15 minuts per cada costat.

El temps pot variar una mica segons la grandària del peix, però no massa. És important que ens quedi l'orada ben feta però sucosa per dins. Una vegada la tinguem al punt, comprovem que les patates estan tendres, per si necessitessin estar uns minuts més al forn, i passem a servir l'orada amb la guarnició abans que es refredi.

Bon profit!

Et pot interessar...

Article Diari l'esportiu: [L'esport com a història de vida. Anna Pagès](#)



Penedès, Ed. Alpina

Nou mapa-guia del Penedès reflecteix tot el potencial d'un àmbit que es caracteritza pel seu paisatge vitivinícola i l'oferta que l'envolta.



Agendes d'activitats



Publicació setmanal: dijous
Recull de les diferents caminades que s'organitzen a la comarca a l'apartat d'excursions (veure sumari).



Publicació setmanal: divendres
Recull d'activitats de senderisme que es fan a la comarca.

Diumenge 23 de desembre: Cursa de Nadal (Sant Sadurní d'Anoia)

Pots escollir entre fer la cursa infantil (800m) o bé fer la caminada curta (5,5km) o la llarga (10,5km).

+ informació:
<http://cursanadal.blogspot.com/>



Diumenge 27 de gener: Mini 10km Vilafranca

Una excel·lent oportunitat de córrer 10km en companyia dels més petits per un dels trams de la 10kVila, abans de la cursa gran. La Mini 10k és una cursa 100% solidària **oberta a totes les edats**.



+ informació: <http://www.10kvilafranca.org/la-cursa/mini-10k/>



El racó esportiu

- Diumenge 13 de gener: Cross a Sant Quintí de Mediona
- Diumenge 20 de gener: Cross a Sant Cugat Sesgarrigues
- Dissabte 26 de gener: Trobada prebenjamina de mini bàsquet a Sant Sadurní d'Anoia