

# CONCURS RECEPTES CERVANTES

2n concurs de receptes del nostre cole

Organitzen:

AMPA CEIP CERVANTES

Justícia Alimentària

## Hola, famílies i comunitat del Cervantes!!

Benvingudes i benvinguts a aquesta segona edició d'un concurs dirigit a tooot el cole!!

**L'any passat va ser Master Postres Cervantes i enguany serà....Lleguminitza't!!** Aquesta és una iniciativa de l'Ampa que pretén crear escola a través de la gastronomia al temps que eduquem en una alimentació saludable i sostenible per a totes. En aquesta ocasió ens fixarem en les llegums, grans aliades en la nostra salut i la lluita contra el canvi climàtic. Amb el receptari Lleguminitza't demostrarem que a més aquestes se poden menjar de moltes i saboroses maneres, tant a l'hivern com a l'estiu i tan salades com en dolç.

**Vinga, participa i lleguminitza't!!**

### Bases de participació

#### Qui pot participar?

Totes aquelles persones que formen part de la comunitat educativa del CEIP Cervantes: Alumnat, familiars, personal docent, treballadores i treballadors del centre, equip de monitoratge, equip de cuina, etc.

#### Com participar?

Heu d'enviar una **recepta escrita** (no més llarga que un foli) en un document de text (.doc, .docx o .odt) al correu [alimentacioncervantes@gmail.com](mailto:alimentacioncervantes@gmail.com) amb una foto que mostre que heu fet eixa recepta a casa.

**A l'assumpte heu d'escriure el nom i el curs de l'alumne/a que participa!**

La **recepta** ha de tindre els següents apartats:

- Nom del plat
- Llista d'ingredients i quantitats per a quatre racions
- Breu explicació de la forma de preparació
- Fotografia del procés d'elaboració i/o del resultat final

**Data límit d'enviament de les receptes:** 8 de maig de 2023

## **Jurat de selecció i receptari**

Amb totes les propostes rebudes un jurat estudiarà les receptes que formaran part d'un receptari en forma de revista i que es farà arribar a totes les famílies de l'escola.  
El jurat també seleccionarà les receptes guanyadores del concurs.

Aquest jurat està format per:

- 1 representant de l'equip directiu
- 1 representant de la comissió de menjador
- 1 representant de l'Ampa
- 1 representant de l'alumnat

**Es valorarà** que les receptes siguin:

- Amb ingredients fàcils de trobar
- Les fruites o verdures seran de temporada ( també ens podem fixar en que siguin de proximitat)
- De fàcil realització
- Atractives per a la xicalla
- Econòmiques

## **Gran Final**

Durant el mes de juny i abans que s'acabe el curs escolar es presentarà i difondrà entre les famílies el receptari i es lliuraran els premis del concurs.

**Les tres millors receptes s'inclouran als menús dels curs 23-24**

**El millor premi:** participar d'aquest projecte de comunitat educativa i crear juntes un receptari molt, molt saborós!

**NECESSITEM DE LA TEVA PARTICIPACIÓ PER FER UN BON RECULL DE RECEPTES DE LLEGUMS CASOLANES, SABOROSOS, SALUDABLES I SOSTENIBLES.**

**EL RECEPTARI DEL NOSTRE COLE!**



**CONCURSO RECETAS CERVANTES**  
**2º concurso de recetas de nuestro colegio**

Organizan:  
AMPA CEIP CERVANTES  
Justícia Alimentària

## **Hola, familias y comunidad del Cervantes!!**

Bienvenidas y bienvenidos a esta segunda edición de un concurso dirigido a tooot el cole!!

**El año pasado fue Master Postres Cervantes y este año será....¡Leguminízate!** Ésta es una iniciativa del Ampa que pretende crear escuela a través de la gastronomía al tiempo que educamos en una alimentación saludable y sostenible para todas. En esta ocasión, nos fijaremos en las legumbres, grandes aliadas en nuestra salud y la lucha contra el cambio climático. Con el recetario Leguminízate demostraremos que además estas se pueden comer de muchas y sabrosas maneras, tanto en invierno como en verano y tan saladas como en dulce.

**¡¡Venga, participa y leguminízate!!**

### **Bases de participación**

#### **¿Quién puede participar?**

Todas aquellas personas que forman parte de la comunidad educativa del CEIP Cervantes: Alumnado, familiares, personal docente, trabajadoras y trabajadores del centro, equipo de monitorización, equipo de cocina, etc.

#### **¿Cómo participar?**

Tenéis que enviar una **receta escrita** (no más larga que un folio) en un documento de texto (.doc, .docx o .odt) al correo electrónico [alimentacioncervantes@gmail.com](mailto:alimentacioncervantes@gmail.com) con una foto que muestre que habéis elaborado la receta en casa.

**En el apartado ASUNTO tenéis que escribir el nombre y el curso del alumno o alumna que participa!**

La **recepta** constará de los siguientes apartados:

- Nombre del plato
- Lista de ingredientes y cantidades para cuatro raciones
- Breve explicación de la forma de preparación
- Fotografía del proceso de elaboración y/o del resultado final

**Fecha límite de envío de las recetas:** 8 de mayo de 2023

## **Jurado de selección y recetario**

Con todas las propuestas recibidas, un jurado estudiará las recetas que formarán parte de un recetario en forma de revista y que se hará llegar a todas las familias de la escuela.

El jurado también seleccionará las recetas ganadoras del concurso.

Este jurado estará formado por:

- 1 representante del equipo directivo
- 1 representante de la comisión del comedor
- 1 representante de la Ampa
- 1 representante del alumnado

**Se valorará** que las recetas sean:

- Con ingredientes fáciles de encontrar
- Las frutas o verduras serán de temporada (también podemos fijarnos en que sean de proximidad)
- De fácil realización
- Atractivas para las niñas y niños
- Económicas

## **Gran Final**

Durante el mes de junio y antes de que finalice el curso escolar se presentará y difundirá entre las familias el recetario y se entregarán los premios del concurso.

**Las tres mejores recetas se incluirán en los menús del curso 23-24**

**El mejor premio: ¡¡participar de este proyecto de comunidad educativa y crear juntas un recetario muy, muy sabroso!!**

**NECESITAMOS TU PARTICIPACIÓN PARA CONSEGUIR UN BUEN PUÑADO DE RECETAS A BASE DE LEGUMBRES CASERAS, SABROSAS, SALUDABLES Y SOSTENIBLES.**

**¡EL RECETARIO DE NUESTRO COLE!**

