



CONCURSO receta saludable

- Para ver las **BASES** del concurso entra en:
<http://juandegaray.es/>
- Envía tu receta y foto del plato a:
concurscuinasajuande@gmail.com
- Hasta el: 15 de diciembre de 2020
- **PREMIO:**
 - Un almuerzo saludable en la cantina.
 - Publicación de la receta en la web del centro.



¡COCINA Y PARTICIPA!

BASES CONCURS RECEPTA SALUDABLE

Participació:

- Omplir la fitxa, que s'adjunta més baix, amb la recepta.
- Enviar la recepta al següent correu: concurscuinasajuande@gmail.com
- Recordeu omplir tots els apartats de la fitxa amb els vostres dades, fotografia de la recepta, ingredients...

Requisits i composició de la recepta:

- Escassa o nul·la presència de greixos saturats.
- Prescindir de sucres i productes processats
- Utilitzar productes de temporada
- Proposta oberta, desdejuni, dinar, berenar o sopar.
- Creativitat i combinació d'aliments (textures, sabors, presentació...)

Jurat:

El jurat que valorarà la recepta segons els criteris esmentats estarà compost per membres de:

- Un membre del departament d'EF.
- Un membre del departament de biologia.
- Un membre del personal de la cantina.
- Un membre de l'AMPA.
- Un membre del projecte de l'HORT al centre.
- Un alumne/ del Consell Escolar.
- Un professor/a jubilat.


Premi:

La recompensa del concurs serà:

- ☆ El propi aprenentatge de la recepta, molt valuós per apropar-se cada vegada més als estils de vida saludable.
- ☆ El reconeixement i publicació de la recepta i del seu autor/a, que es portarà a terme a través de la web del centre.
- ☆ Un cupó per a un esmorzar saludable a la cantina del centre.

Ompli la fitxa i envia-la a: concurscuinasajuande@gmail.com

Fins al: 15 de desembre de 2020

FITXA CONCURS RECEPTA SALUDABLE 	
NOM ALUMNA/E:	CURS I GRUP:
TÍTOL RECEPTA:	
TEMPS ELABORACIÓ:	
INGREDIENTS I QUANTITATS:	PREPARACIÓ:
FOTOGRAFIA DEL PLAT:	
COST ECONÒMIC APROXIMAT:	DIFICULTAT:

MOLTA SORT!