

El barrilete

CIBOULETTE



Viento

Te estoy esperando, dijo la pera a la manzana
mientras del árbol bajaba, pues ya era temporada.
El que espera, desespera sonrió la manzana.

“Ahora estoy en mi finca jugando con un barrilete,
quiero llegar a la nube más alta...

Lo más alto será el arbolete...

manzanete se burló la pera.

“Con mi brazalete poderoso llegaré alto mi barrilete...

Sopla, Sopla hasta el cielo, Don Viento”

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | sábado | domingo |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

■ 7 Día de la Conservación de Suelo

■ 9 Día de la Independencia

Salta se ubica como la principal provincia productora de pomelo, seguida, en menor proporción, por Jujuy, Formosa, Corrientes, Misiones, Entre Ríos, Tucumán y nordeste de la provincia de Buenos Aires.

pomelo

jueves 1

viernes 2

sábado 3

estacionalidad

¿cuáles son las frutas en julio?

manzana, pera, mandarina, kiwi, kinotos,
naranja, pomelo, banana, nueces

Julio

domingo 4

lunes 5



El jugo de pomelo posee
escaso valor calórico y
aporta vitamina C.
Podés combinarlo con licuado
de durazno en conserva.



martes 6

miércoles 7

jueves 8



Julio

espinaca

Excelente fuente de vitaminas y minerales (calcio, hierro, potasio, magnesio, manganeso y fósforo). Rica en fibras, es uno de los vegetales que más proteínas contiene.

viernes 9

sábado 10

hagas
lo que hagas
hazlo con
★ pasión ★

domingo 11

lunes 12

¿Sabías qué?

Una nuez de calidad debe ser limpia, con cáscara fina y cierre hermético. La pulpa tiene que ser clara, uniforme y firme.

Julio

La **lechuga** está presente todo el año en las góndolas, lo que permite comerla siempre fresca. Es un alimento perecedero por su alto contenido en agua, por lo que conviene comprarla al momento de su consumo.

martes 13

miércoles 14

jueves 15



Probá

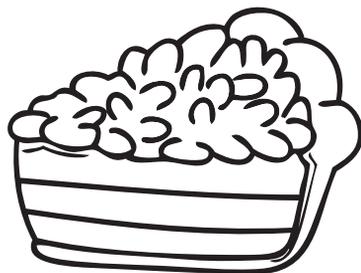
Dados de queso y tomate
con orégano.
Papas al horno con mostaza y
orégano.

viernes 16

sábado 17

dato

La lechuga es originaria de Asia.
Actualmente se cultiva y consume en todo
el mundo. Las variedades más
conocidas son la romana, mantecosa,
morada entre otras.



Julio

domingo 18

lunes 19

Tarta de nueces

Ingredientes para la masa: 75 g de manteca, 75 g de azúcar, 1 huevo, 200 g de harina leudante y 3/4 taza de leche fría. **Para la cubierta:** 75 g de manteca, 100 g de nueces, 70 g de azúcar y 1 cucharada de leche.

Preparación: batir la manteca, el azúcar y el huevo. Agregar, de a poco, la harina y la leche hasta lograr una consistencia homogénea. Colocar en un molde previamente enmantecado y enharinado. Reservar. **Para la cubierta:** derretir la manteca en una sartén e incorporar las nueces. Revolver para que no se pegue e incorporar la leche. Volcar esta preparación distribuyendo en forma pareja sobre la masa. Llevar a horno moderado durante 40 minutos.

Nuez

Posee una rica composición de nutrientes, proteínas y vitaminas del grupo B y aceites como Omega 3 y ácidos grasos.

Por sus efectos saludables sobre el cerebro, es elegida por estudiantes y adultos.



martes 20



En Mendoza, la zona cultivada con nogales suma 5.242 hectáreas. El 83% se ubica en el Valle de Uco.

Julio

miércoles 21

jueves 22

viernes 23



sábado 24

domingo 25

estacionalidad

¿cuáles son las hortalizas en julio?

arveja, puerro, choclo, pimiento, pepino
cebolla, zanahoria, papa, batata, coliflor, brócoli, repollo,
remolacha, acelga, rúcula, espinaca, lechuga

3R de la ecología: reducir, reutilizar y reciclar dan nombre a una propuesta de Greenpeace que promueve tres pasos básicos para disminuir la producción de residuos y contribuir a la protección y conservación del medio ambiente. Este concepto busca cambiar nuestros hábitos de consumo, haciéndolos responsables y sostenibles.

Reducir. Evitar todo aquello que genere un desperdicio innecesario: ejemplo, disminuir nuestro gasto de agua y energía.

Reutilizar. Utilizar al máximo las cosas que ya tenemos, sin necesidad de tirarlas o destruirlas, es decir, alargar la vida de cada producto.

Reciclar. Recoger y tratar los deshechos (basura) para obtener nuevos productos. Reciclar vidrio, materia orgánica, llantas o plástico, son algunos ejemplos.



lunes 26

martes 27

La rúcula

es una hortaliza utilizada, principalmente, en ensaladas. Como, en Italia, se emplea también en pizzas, añadiéndola tras el horneado o como relleno de variedad de sandwichs. Es rica en vitamina C y hierro.



miércoles 28

jueves 29



viernes 30

sábado 31

Rúcula

De mala hierba a producto gourmet

Planta de fuerte y característico aroma, pertenece a la familia de las coles. Contiene una gran cantidad de vitamina C y minerales como el hierro que aporta al organismo, en importante proporción.

Julio