



7 i TRIA

Publicació escolar 1r trimestre curs 2018-2019

DINAR DE BENVINGUDA

- Conviure a l'escola (p.2)
- Menús del primer trimestre (p.3-6)
- El menjador que jo somnio (p.7)
- Dinar de benvinguda! (p.8)

"CONVIURE A L'ESCOLA"

Inicíem el curs presentant-vos el projecte "Conviure a l'Escola", un projecte educatiu de convivència fonamentat en l'autonomia com a eina per prevenir i resoldre conflictes.

Després d'anys d'experiència, vivint i observant les relacions que s'estableixen dins el marc del menjador escolar, i vista la necessitat de generar un clima positiu per tal de construir una convivència democràtica dins d'aquest espai, neix aquest projecte amb la voluntat de donar eines i recursos al personal educatiu dels centres per facilitar la convivència a l'escola en el temps de migdia.

Difícilment, avui dia, trobem espais on el nen pugui socialitzar-se sense trobar en la figura adulta l'eix de l'activitat. El menjador escolar pot esdevenir un d'aquests espais, on l'educador faci funcions de guia i expert moral, que conjuntament amb els nens, ajudin a la construcció de valors propis i al respecte i evolució dels valors comuns.

On la participació i la convivència siguin un fet diferencial.

Educar entenent que la consciència és una eina de treball que tot ésser humà té i que li permet actuar davant els conflictes, desenvolupar un judici moral i saber què és correcte i què no, assolir una comprensió crítica i autoregular el seu comportament en funció del que un vol, però respectant els valors que ens fan ser persones.



El menjador escolar configura un espai/temps prou ampli per aprofundir en aspectes tan importants socialment com la convivència, un espai on es generen moltes emocions i que hem d'aprendre a gestionar-les de forma positiva.

Conviure a l'escola, es tracta d'imaginar un espai convivencial, inclusiu, que mitjançant la participació generi noves formes de relació entre els infants i educadors, i on l'aprenentatge

Un aprenentatge democràtic que mai s'imposa sinó que es construeix

i els processos que en faciliten el desenvolupament formin part de la mateixa acció educativa. Un menjador escolar on l'infant prengui responsabilitats envers ell mateix i el grup.

Una participació guiada, on s'entén l'educació com un procés de construcció que neix i té el seu sentit en la col·laboració, la corresponsabilitat i l'adquisició de capacitats morals i guies de valor rellevants en el seu grup social.

El joc i el temps de lleure són una magnífica oportunitat perquè els nens aprenguin i construeixin la seva identitat moral, de forma recíproca els seus educadors, de forma extensiva la seva escola i la societat.

Un temps de lleure com a lloc per desenvolupar la ciutadania, la humanització, i com a centre de pràctica activa d'aquesta mateixa.

Una aprenentatge democràtic que mai s'imposa sinó que es construeix. Una norma que no s'imposa sinó que es consensua. Un menjador convivencial, acollidor i afectuós, on el clima relacional tingui un caràcter positiu i l'empoderament esdevingui realitat.

Jose Catalan

Cap del departament pedagògic

Setembre 2018

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)

Dilluns



Dimarts



Dimecres

12

DINAR DE BENVINGUDA
Arròs amb salsa de tomàquet
Croquetes de pernil
Enciams variats amanits amb col
llombarda i blat de moro
Préssec en almívar

i per sopar...
Crema de carbassó
Lluçet de forn amb patata al caliu
Fruita de temporada

Dijous

13

Caldo amb estrelletes
Truita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb
tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Pèsols saltats amb all
Hamburguesa de vedella amb
salsa de xampinyons
Fruita de temporada

Divendres

14

Mongeta tendra amb patata
Pit de gall dindi a la planxa
Enciams variats amanits amb
blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet
Pizza de 4 formatges
Fruita de temporada

17

Sopa de fideus
Pollastre rostit amb verdures i
herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Espinacs saltats al wok
Rap arrebossat amb salsa de
tomàquet i flàm d'arròs
Fruita de temporada

18

Amanida d'arròs amb
pastanaga, blat de moro i
tonyina
Truita de formatge
Enciams variats amanits amb
cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa amb rostes
de pa
Conill al forn amb herbes
Fruita de temporada

19

Macarrons a la napolitana amb
formatge ratllat
Filet de lluç a la planxa
Enciams variats amanits amb
raves i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de lleties amb daus
de pollastre
Fruita de temporada

20

Crema de verdures de
temporada amb rostes de
pa al forn
Mandonguilles de vedella a
la jardinera
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de fideus
Sèpia a la planxa amb enciams
variats
Fruita de temporada

21

Cigrons estofats amb patates
Filet de gall dindi arrebossat
Rodanxes de tomàquet i
olives verdes amanides amb
oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida grega
Torrada amb truita a la
francesa
Fruita de temporada

24

Arròs integral amb salsa de
tomàquet
Llom de bacallà a la planxa
Enciams variats amanits amb
pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta tendra amb patata
Hamburguesa mixta amb
formatge
Fruita de temporada

25

Sopa amb meravella
Gall dindi guisat a la jardinera
Patates xips
Fruita de temporada

i per sopar...
Humus amb tires crues de
pastanaga
Truita de gambetes amb
enciams amanits
Fruita de temporada

26

Mongeta tendra amb patata
Rodó de porc al forn amb bolets
Fruita de temporada

i per sopar...
Flamet de quinoa
Orada al forn amb enciam i
pastanaga
Fruita de temporada

27

Lleties estofades amb arròs
Truita a la francesa
Enciams variats amanits amb
col llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...
Col amb patata
Lluç al forn amb salsa de porro
Fruita de temporada

28

Llacets saltats amb ceba i
cansalada amb formatge ratllat
Fregidets d'abadejo
Enciams variats amanits amb
tomàquet vermell i olives negres
Postres d'aniversari

i per sopar...
Amanida verda amb figues,
fruits secs
Biquinis casolans
Fruita de temporada

1 Octubre

Pèsols guisats amb patates
Cruixents de pollastre
arrebossat
Enciams variats amanits
amb remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Saltat de verdures amb arròs
integral
Truita de carxofes
Fruita de temporada

2 Octubre

Macarrons a la napolitana
amb formatge ratllat
Filet de lluç a la planxa
Enciams variats amanits amb
raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Cabdells amb vinagreta
Escalopa de vedella amb
patata al caliu
logurt natural

3 Octubre

Amanida verda amb formatge
i pipes
Arròs a la cassola
Fruita de temporada

i per sopar...
Espirals de colors saltats amb
ceba tomàquet i tonyina fresca
Fruita de temporada

4 Octubre

Mongetes seques bullides
amb oli d'oliva
Truita a la francesa
Enciams variats amanits amb
tomàquet verd i col llombarda
Fruita de temporada

i per sopar...
Bròquil amb carbassa i
patata al vapor
Gall al forn
Fruita de temporada

5 Octubre

Crema de verdures de
temporada amb rostes de pa
al forn
Vedella estofada amb patates
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida amb préssec i fruita
seca
Paninis casolans
Fruita de temporada

Octubre 2018

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8 Mongeta tendra amb patata Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues Fruita de temporada i per sopar... Amanida d'escarola alvocat i blat de moro Llenguado amb salsa verda logurt natural	9 Cigrons estofats amb espinacs Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Fruita de temporada i per sopar... Espàrrecs a la planxa Pollastre al forn amb llorer, farigola i orenga Fruita de temporada	10 Fideuà (sípia i gambes) amb allioli Botifarra de porc a la planxa Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd Fruita de temporada i per sopar... Bledes amb patata Llobarro al forn amb tomàquet madur Fruita de temporada	11 Arròs amb pastanaga i carbassó Llom de salmó al forn amb oli d'oliva i anet amb patates panadera Fruita de temporada i per sopar... Amanida de llenties i palmó Fruita de carbassó Fruita de temporada	
15 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada i per sopar... Quinoa amb verdures de temporada i tomàquet amb formatge rallat Fruita a la francesa Fruita de temporada	16 Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç al forn amb salsa verda Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Fruita de temporada i per sopar... Minestra de verdura Conill al forn amb salsa Fruita de temporada	17 Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Pernillets de pollastre rostits Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Fruita de temporada i per sopar... Crema de pastanaga Besuc a la sal amb samfaina Fruita de temporada	18 Patates gratinades al forn Fregidets d'abadejo Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Fruita de temporada i per sopar... Coliflor gratinada Gall dindi a la planxa Fruita de temporada	19 Llenties estofades amb arròs Fruita a la francesa Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga logurt natural i per sopar... Amanida de ruca, pastanaga i blat de moro Crestes de tonyina Fruita de temporada
22 Tallarines campestres Croquetes de cigrons casolanes Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro Fruita de temporada i per sopar... Porros cuits amb vinagreta de tomàquet Fruita de patata Fruita de temporada	23 Coliflor amb patata Filet de gall dindi a la planxa amb salseta de formatge casolana Fruita de temporada i per sopar... Ensalada de creïxens, poma i pinyons Rap al forn amb pebrots logurt natural	24 Mongetes seques estofades amb pastanagues Llom de bacallà amb samfaina (tomàquet, albergínia, carbassó, ceba i pebrot verd i vermell) Fruita de temporada i per sopar... Amanida variada, raves i olives Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	25 Arròs amb carbassa i bròquil Fruita de formatge Enciams variats amanits amb raves i pastanaga Fruita de temporada i per sopar... Mongeta tendra amb patata Sèpia a la planxa acompanyat d'enciams amanits Fruita de temporada	26 DINAR DE TARDOR Crema de carbassa Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets Postres d'aniversari i per sopar... Espaguetis de carbassó amb salsa de remolatxa Cruixents de pollastre amb xips de moniato Broqueta de fruita
29 Patates guisades Fregidets d'abadejo Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Fruita de temporada i per sopar... Crema de carbassa Macarrons a la bolonyesa amb verdures Fruita de temporada	30 Fideus a la cassola Fruita de xampinyons Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada i per sopar... Trinxat de la Cerdanya Llenguado a la papillota amb tomàquet amanit Fruita de temporada	31 Puré de moniato, pastanaga i ceba amb rostes de pa al forn Cuixa de pollastre a la planxa Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres logurt natural i per sopar... Saltat d'arròs amb tires de vedella i verdures al wok Fruita de temporada		2 Novembre Amanida verda amb formatge i pipes Cigrons estofats amb bacallà Fruita de temporada i per sopar... Sopa de fideus Fruita camperola amb cogombre amanit Fruita de temporada

Novembre 2018

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5 Arròs integral amb salsa de tomàquet Truita a la francesa Enciams variats amanits amb col llombarda i api Fruita de temporada i per sopar... Vichyssoise amb rostes de pa Broqueta de porc amb verdures Fruita de temporada	6 Sopa de llegums i coliflor Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques amb patates panadera Fruita de temporada i per sopar... Puré de moniato, pastanaga, ceba i rostes de pa Llom de bacallà amb samfaina Fruita de temporada	7 Mongeta tendra amb patata Llom de porc al forn amb salsa d'ametlles Fruita de temporada i per sopar... Amanida verda Fideus amb verdura i cloïsses logurt natural	8 Llenties estofades amb arròs Calamars a la romana casolans Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Fruita de temporada i per sopar... Sopa d'estrelletes Cuixes de pollastre rostit amb ceba i tomàquet Fruita de temporada	9 Llacets saltats amb ceba i cansalada amb formatge ratllat Filet de lluç a la planxa Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro Fruita de temporada i per sopar... Crema de porros Truita de pernil i formatge Fruita de temporada
12 Pèsols guisats amb patates Filet de gall dindi amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro logurt natural i per sopar... Amanida de tomàquet amb orenga i oli Tonyina al forn amb patata i verdures Fruita de temporada	13 Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs blanc Fruita de temporada i per sopar... Humus amb bastonets crus de pastanaga Ous durs amb maionesa Fruita de temporada	14 Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat Llom de salmó a la planxa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Fruita de temporada i per sopar... Crema de pastanaga Conill a la planxa amb puré de patata Fruita de temporada	15 Sopa de lluç i crancs amb arròs Truita de patata i fonoll Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Fruita de temporada i per sopar... Col de Brussel·les saltejades amb pernil Arròs saltat amb verdures, sípia i gambes Fruita de temporada	16 Amanida verda amb pastanaga, olives i tonyina Canelons gratinats amb beixamel Fruita de temporada i per sopar... Espinacs saltats amb cigrons Cassó amb salseta Natilles casolanes
19 Arròs amb mongeta tendra Hamburgueses vegetals casolanes a la planxa amb salsa de sofregit de tomàquet casolana Patates xips Fruita de temporada i per sopar... Amanida de canonges amb remolatxa i formatge fresc Cuixa de pollastre amb pebrot fregit logurt natural	20 Mongeta tendra amb patata Bunyols de bacallà Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd Fruita de temporada i per sopar... Torrada de pa de pagès amb truita de formatge acompanyat de rodanxes de tomàquets amanits Fruita de temporada	21 Cigrons bullits amb oli d'oliva Saltat de magra de porc amb verdures amb salsa de soia (opcional) Fruita de temporada i per sopar... Mongeta verda saltada Rap amb salsa d'ametlles i patata al caliu Fruita de temporada	22 Pastís de patata i sofregit de tomàquet i ceba Filet de lluç amb ceba, all i llorer al forn Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd Fruita de temporada i per sopar... Sopa de verdures amb blat sarrai Hamburgueses a la planxa amb xampinyons Fruita de temporada	23 Fideuà (sípia i gambes) amb allioli Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Taronja amb suc i per sopar... Amanida d'escarola amb vinagreta Pizza vegetal casolana Macedònia de fruita amb suc natural
26 Tallarines campestres amb formatge ratllat Filet de lluç a la planxa Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita de temporada i per sopar... Crema de bròquil amb gambes i rostes de pa Truita cargolada Fruita de temporada	27 Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà al forn amb verdures Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Fruita de temporada i per sopar... Ensaladilla russa Conill a la planxa amb cogombre amanit logurt natural	28 Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida) Fruita de temporada i per sopar... Amanida verda amb fruits secs i formatge Albergínia farcida de salmó Fruita de temporada	29 Col amb patata Filet de gall dindi arrebossat Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Fruita de temporada i per sopar... Brou vegetal amb hortalisses Tallarines amb sèpia i hortalisses Fruita de temporada	30 Llenties estofades amb arròs Truita a la francesa Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Postres d'aniversari i per sopar... Brots d'enciams amb raves i api Biquinis casolans Fruita de temporada

Desembre 2018

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb raves i pastanaga Fruita de temporada i per sopar... Arròs caldós amb verdures Gall dindi amb salsa de formatge Fruita de temporada	4 Bròquil i pastanagues amb patata Paninis de pernil cuit i mozzarella Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro Fruita de temporada i per sopar... Amanida verda d'endívies, salmó i ou dur Llenties amb verdures logurt natural	5 Sopa d'au amb fideus Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits amb col llombarda i api logurt natural i per sopar... Amanida variada Lasanya de carn Fruita de temporada		7 Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Llom de bacallà amb samfaina (tomàquet, albergínia, carbassó, ceba i pebrot verd i vermell) Poma al forn i per sopar... Purè de patata Pollastre a la planxa amb raves i olives negres Fruita de temporada
10 Arròs saltat amb cansalada Fregidets d'abadejo Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada i per sopar... Brots variats amb orellanes i passes Broqueta de porc i pa amb tomàquet Fruita de temporada	11 Patates guisades Mandonguilles de vedella fregides amb xampinyons saltats Fruita de temporada i per sopar... Crema de verdures Sardinetes al forn amb enciams amanits logurt natural	12 Fideus a la cassola Trita de formatge Enciams variats amanits amb col llombarda i api Fruita de temporada i per sopar... Graella de verdures al forn Llenguado a la planxa Fruita de temporada	13 Purè de moniato, pastanaga i ceba amb rostes de pa al forn Cuixa de pollastre a la planxa Patates rosses Poma al forn i per sopar... Pasta integral saltada amb gambes i alls tendres Formatge fresc i rodanxes de tomàquet Fruita de temporada	14 Amanida verda amb formatge i pipes Cigrons estofats amb ou dur Postres d'aniversari i per sopar... Sopa d'estrelletes Trita de patata acompanyada de cogombre, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada
17 Arròs integral amb salsa de tomàquet Gall dindi guisat a la jardineria Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Fruita de temporada i per sopar... Vichyssoise amb rostes de pa Dauets de porc amb xampinyons Fruita de temporada	18 Llenties estofades Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Fruita de temporada i per sopar... Saltat de verdures amb espirals Pollastre amb salsa Fruita de temporada	19 Mongeta tendra amb patata Bastonets de lluç arrebossats Rodanxes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Fruita de temporada i per sopar... Amanida d'arròs amb tonyina fresca Llom al forn logurt natural	20 Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat Hamburguesa de vedella a la planxa Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Fruita de temporada i per sopar... Verdures de temporada al forn Croquetes de bacallà casolanes Fruita de temporada	21 DINAR DE NADAL Brou de carn amb galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Xips i refrescs Neules i torrons i per sopar... Amanida verda amb pipes Pizza de xampinyons Broqueta de fruita

ANIMA'T A PARTICIPAR!

Ara ens pots trobar a:



El menjador que jo somio

El menjador que jo somio, és el nou projecte de menjador escolar que encetem amb molta il·lusió per a aquest curs. Un projecte creat amb els somnis de milers de nens i nenes i centenars de professionals que els acompanyen dia rere dia. També hi té un polsim dels nostres somnis, d'aquells que any rere any ens fan volar i avançar.



El temps de migdia com a espai educatiu de lleure ha anat evolucionant al llarg dels anys, cap a un lleure participatiu i actualment es troba en un canvi de paradigma. En els darrers anys hem avançat cap a un espai temps on es generen espais conviviais d'aprenentatge, un espai temps on la lliure elecció, el compromís, l'empoderament i els climes relacionals positius esdevinguin una oportunitat de creixement humà i de gaudir, deixant enrere els menjadors normatius, rígids i dirigits.

El menjador que jo somio vol fer un pas endavant en la gestió del temps de lleure del menjador escolar, oferint un projecte de dinamització de patis basat en l'autogestió com a eina metodològica.

L'objectiu és assolir graus de participació reals dels nens, allunyant-nos d'espais educatius amb participació simbòlica

o decorativa, on l'infant pugui expressar les seves idees i organitzar-les i a més a més compartir-les amb els seus monitors. Un espai/temps on els infants no només puguin escollir quin és aquella activitat que volen fer després de dinar sinó que la puguin imaginar, dissenyar, crear i finalment gaudir. Un projecte pensat per facilitar els espais d'autogestió al menjador escolar.

Un recull de dinàmiques i processos que ens ajudaran a dur-ho a la pràctica d'una forma lúdica, dinàmica i divertida. Un temps per créixer en companyia, per somiar i on el nen sigui nen.

Dolços somnis!

Ester Roig

Departament de projectes

Dinar de benvinguda!

Perquè deu ser que molts de nosaltres, quan som pares i mares, en moltes ocasions desitgem que caminin quan encara no ho fan, que sàpiguen parlar quan falten encara mesos, que es cordin les sabates, que es moquin, que es rentin, que es posin el pijama sols, que mengin de tot... però d'altra banda ens fa por que se'n vagin sols, que creixin, que volin, volem la seva autonomia però enganxats a nosaltres. I tots i totes sabem que això no és sempre possible! Les nostres inseguretats floreixen i sovint patim per coses inexistents.

El primer dia de la llar d'infants, el primer dia de l'escola, del menjador, de les colònies, la primera nit fora de casa. Tots els "primers" fan por!

I aquesta por la traspassem als nostres petits i petites, que ja tenen la seva pròpia experimentació primerenca i això a 7 i TRIA ho sabem. Perquè nosaltres, a més d'educadors experimentats, molts som pares i mares també, éssers humans amb els mateixos neguits i amb les mateixes esperances.

El primer dia del menjador preparem amb amor un Dinar de benvinguda!

Un dinar boníssim amb aliments que coneixem i cuinats amb delicadesa perquè es sentin com a casa.

El monitor o monitora que acompanyarà els nostres fills els mostrarà l'espai on dinaran així com el lloc on faran la migdiada, si és que en fan. Els infants faran un *petit tour* per les instal·lacions que a partir d'ara formaran part del seu dia a dia i que a poc a poc seran la seva normalitat, la seva tranquil·litat i seguretat.

Rebrem els infants amb els braços oberts perquè se sentin acollits i sabem que tot i que ells preferirien estar amb la mama o amb el papa, estaran bé i poc a poc inclús, molt bé! Aviat preferiran estar al menjador que a casa: al menjador fan coses molt xules, festes molt divertides i activitats molt esbojarrades... que a casa no es poden fer! hahahaha

El primer dia del menjador preparem amb amor un Dinar de benvinguda!



Un dinar boníssim amb aliments que coneixem i cuinats amb delicadesa perquè es sentin com a casa.

Benvinguts!

Sabina Arnau

Mare del Guifré i la Mariona

Responsable de menús de 7 i TRIA