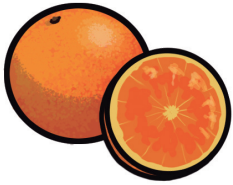


Abril 2021

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

Dilluns



Dimarts

6

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Croquetes de pernil
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Iogurt natural

i per sopar...
Sopa de pistons
Falafels amb salsa de iogurt i tomàquet amanit
Fruita de temporada

Dimecres

7

Arròs caldós d'hortalisses
Filet de lluç amb salsa de tomàquet
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de carbassa
Ous durs amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada

Dijous

8

Mongeta tendra amb patata
Cuixa de pollastre a la planxa
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i panses
Formatge
Fruita de temporada

Divendres

9

Lenties estofades amb arròs
Trita de patata i carbassó
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Pizza casolana de verdures i bonífol
Fruita de temporada

12

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn
Espaguetis a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa d'estrelles
Salmó al forn amb verdures
Fruita de temporada

13

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Iogurt natural

i per sopar...
Crema de porros
Gall dindi arrebossat
Fruita de temporada

14

Cigrons estofats amb espinacs
Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Col amb patata
Ou passat per aigua amb bastonets de pa integral
Fruita de temporada

15

Llenties estofades
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida caprese
Pa amb tomàquet i formatges variats
Fruita de temporada

16

Mongeta tendra amb pastanaga i patates
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Cuscús amb cigrons, panses i hortalisses
Fruita de temporada

19

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn
Gall dindi guisat a la jardineria amb cuscús
Fruita de temporada

i per sopar...
Patata, ceba i carbassó al forn
Llenguado a la planxa amb salsa de llimona
Fruita de temporada

20

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de verdures
Conill al forn amb all i julivert
Fruita de temporada

21

Arròs a la cassola
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa barrejada (verdures i carn del caldo i pistons)
Fruita de temporada

22

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat
Bunyols de llegum
Enciams variats amanits
Fruita de temporada

i per sopar...
Espinacs amb cigrons, panses i pinyons
Fruita de temporada

23

DINAR MEDIEVAL
Sopa de lletres
Broqueta de pollastre a la planxa amb salsa de quètxup
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Pastís de Sant Jordi

i per sopar...
Puré de patates
Sardines al forn amb tomàquet amanit
Fruita de temporada

26

Espinacs amb patata
Canelons gratinats amb beixamel
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida variada
Orada al forn amb moniato
Fruita de temporada

27

Mongetes seques estofades amb verdures
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de lletres
Trita de pebrots
Fruita de temporada

28

Fideuà (sípia i gambes) amb allioi
Trita de formatge
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Iogurt natural

i per sopar...
Coliflor al vapor
Bastonets de pollastre arrebossats casolans amb salsa de iogurt i espècies amb patata al caliu
Fruita de temporada

29

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Tires de pollastre saltades amb verdures
Fruita de temporada

i per sopar...
Hummus de cigrons amb pastanaga i torradetes de pa
Sopa de verdures
Fruita de temporada

30

Amanida de llenties amb tomàquet, tonyina i olives negres
Croquetes d'espinacs
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Broquetes de xerri, mozzarella i olives
Torrades d'escalivada i bonífol
Mel i mató

Maig 2021

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>3</p> <p>Sopa de lluç i crancs amb arròs Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Iogurt natural</p> <p>i per sopar... Pit de gall dindi al curri amb cuscús Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>Empedrat (mongetes seques, pastanaga, olives verdes i tonyina) Peix fresc de Mercat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Saltat de verdures amb daus de porc i arròs Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs integral Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Coliflor saltada amb cebeta Trita de patates Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Mongeta tendra amb pastanaga i patates Filet de gall dindi arrebossat Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Tomàquets amb mozzarella Orada al forn amb carbassó i flamet de quinoa Fruita de temporada</p>	<p>7</p> <p>Tallarines camperes amb formatge ratllat Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Amanida al gust Trita francesa i pa amb tomàquet Taronja amb xocolata negra</p>
<p>10</p> <p>Espinacs amb patata Pollastre rosit amb verdures i herbes aromàtiques Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Saltat de verdures amb gambetes Trita de ceba Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>Amanida russa amb ou dur, tonyina i olives verdes (maionesa opcional) Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Crema de carbassó Hamburguesa de vedella 100% Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>Lenties estofades amb arròs Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Sopa de verdures Llobarro al forn amb patates Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Saltat de pèsols, patata, ceba i pernil salat Trita de formatge Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Verdures i patates al forn amb aletes de pollastre adobades Iogurt natural amb nous</p>	<p>14</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de gall dindi arrebossat Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro Iogurt natural</p> <p>i per sopar... Amanida amb nous i panses Torrades d'escalivada i bonítol Fruita de temporada</p>
<p>17</p> <p>Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Pastís de patata, verdures i peix Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>Patates gratinades al forn Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Gaspaxo amb crostons de pa Trita de patates i ceba Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>Arròs amb verdures Trita de bacallà Enciams variats amanits amb col llombarda i api Iogurt natural</p> <p>i per sopar... Porrusalda Salmó a la planxa amb compota de poma Iogurt natural amb ametlles</p>	<p>20</p> <p>Amanida de cigrons amb blat de moro, pastanaga i tonyina Botifarra de porc al forn Patates rosses Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Crema de carbassó Pinxos de rap i pebrots Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Mongeta tendra amb patata Espaguets a la bolonyesa vegetal Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Amanida d'arròs, hortalisses i ou dur amb salsa maionesa casolana Fruita de temporada</p>
<p>24</p> <p>Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Ous farcits de tonyina i olives verdes Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Arròs 3 delícies Seitó arrebossat Fruita de temporada</p>	<p>25</p> <p>Mongetes seques saltades amb cansalada fumada Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Crema de verdures Botifarra de porc al forn amb all i julivert Fruita de temporada</p>	<p>26</p> <p>Coliflor amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Orada al forn amb pèsols i pastanaga Iogurt natural</p>	<p>27</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Crep de pernil cuit i mozzarella Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Amanida verda amb crostons de pa Cassoleta de lluç amb gambetes Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Purè de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Cuixa de pollastre a la planxa Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Postres d'aniversari</p> <p>i per sopar... Pastís d'ou amb verdures Pa amb tomàquet Fruita de temporada</p>

Juny 2021

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

Dilluns

31 maig

Arròs a la cassola
Trita de patata i carbassó
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de pastanaga amb daus de pernil
Rap a la planxa
Fruita de temporada

Dimarts

1

Mongeta tendra amb pastanaga i patates
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa freda de meló amb crostons de pa
Trita de carbassó
Fruita de temporada

Dimecres

2

Lenties estofades amb arròs
Filet de gall dindi a la planxa amb salseta de tomàquet casolana
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures i fruits secs
Fruita de temporada

Dijous

3

Amanida camperola de patata (tomàquet vermell, tonyina, ceba tendra i olives verdes)
Estofat de porc amb verdures
Fruita de temporada

i per sopar...
Espinacs amb patata
Formatge fresc
Fruita de temporada

Divendres

4

DINAR DE FESTA MAJOR

i per sopar...
Salmó a la papillota amb pastanaga, carbassó i quinoa
Fruita de temporada

7

Fideuà (sípia i gambes) amb allíoli
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sèpia a la planxa amb amanida variada i patata al caliu
Gelat de fruita casolà

8

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Iogurt natural

i per sopar...
Crema de carbassa i moniato
Ous d'estiu farcits de bonifat
Fruita de temporada

9

Crema de mongetes seques amb rostes de pa al forn
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita de temporada

i per sopar...
Mongeta verda saltada amb allet
Hamburguesa de vedella 100%
Fruita de temporada

10

Bròquil i pastanagues amb patata
Espaguetis a la bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida completa amb crostons de pa
Llenguado a la planxa amb pebrot escalivat
Fruita de temporada

11

Amanida de cigrons amb blat de moro, pastanaga i tonyina
Calamars a la romana
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Xampinyons saltats amb gambetes
Torrades de pa amb alvocat i làmines de tomàquet i formatge
Fruita de temporada

14

Mongeta tendra amb patata
Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues amb cuscús
Fruita de temporada

i per sopar...
Flamet de quinoa
Broquetes de rap, gamba, carbassó i tomàquet
Fruita de temporada

15

Lenties estofades amb arròs
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida russa amb tonyina, anxoves i ou dur
Tomàquet amanit
Fruita de temporada

16

Arròs amb verdures
Trita a la francesa
Rodanxes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Bastonets de cogombre amb salsa de iogurt
Cuixetes de pollastre al forn amb ceba, tomàquet i patata
Fruita de temporada

17

Amanida alemanya
Bunyols de llegum
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs amb verdures i mongeta blanca
Tomàquets xerri amanits amb ruca
Iogurt amb anacards

18

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Iogurt natural

i per sopar...
Gaspatxo amb hortalisses a daus
Trita a la francesa i pa amb tomàquet
Fruita de temporada

21

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn
Ous farcits de tonyina i olives verdes
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs saltat amb verdures i cigrons
Amanida verda
Fruita de temporada

22

DINAR DE REVETLLA

i per sopar...
Coliflor gratinada
Costelles de xai a la planxa amb patata al caliu
Fruita de temporada



Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de cocció perquè dependrà de la pesca, el temps i el mar. Sabem que serà peix de platja i sabem que seran lluç, mare de lluç, bacallanet, sored, bròtola, llenguadina, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitó. Cada peix serà pescat en la seva temporada i les coccions seran diverses i les determinarà el tipus de peix. Els cuinarem a l'andalusa, a la romana, enfarinat, arrebossat, a la planxa, al forn amb verdures, al forn amb ceba, tomàquet i patates, amb salsa de tomàquet o salsa verda, amb salsa d'anet i també farem suquet amb patates.

Els superpoders de les paraules

Una de les eines més màgiques que ens regala el llenguatge és, sense cap dubte, la paraula. El mot, com si es tractés d'un elixir secret, ens atorga superpoders per construir-nos, conèixer els altres, anomenar el món i donar sentit i referents a allò que ens envolta, tot unint sons i lletres.

Les paraules, no només les pronunciem quan parlem, sinó que les pensem, les escoltem, les llegim, les interpretem, les escrivim, les inventem, les expressem amb les mans i amb el cos, les cantem, les ballem, les dibuixem i les compartim.

Ha estat especialment durant aquest temps marcat per la COVID-19, quan ens hem adonat de la importància de les paraules, ja que han estat elles les que ens han aprofitat a les persones que estimem quan no les podíem veure ni abraçar. Les paraules ens han ajudat a expressar emocions i sentiments que sovint es troben amagats en els calaixos més profunds del nostre interior, ens han permès mantenir el contacte amb la família, companys i companyes de l'escola i els amics i amigues de manera virtual.

Però no necessitem cap altra pandèmia per adonar-nos del poder de les paraules i del invisible que ens hi uneix, de la seva dimensió comunicativa i de la capacitat de transformació que tenen en nosaltres i en el nostre entorn.

Des de 7 i TRIA volem que el menjador sigui un espai de lleure transformador, on l'aprenentatge i les emocions que envolten l'essència del llenguatge ens obrin les portes a generar un espai com a de convivència, que estimuli el sentiment de vincle i pertinença al grup.

Un menjador convivencial, acollidor i afectuós, on el clima relacional tingui caràcter positiu i l'empoderament esdevingui realitat. Un espai on es generen moltes emocions i que hem d'aprendre a gestionar-les de forma positiva.

El treball de valors com la tolerància, el respecte, la solidaritat i la igualtat, entre altres, ens faciliten crear un espai positiu. Establint un marc relacional que afavoreixi l'empatia i la capacitat que tenim com a éssers humans de posar-nos en el lloc de l'altre.

Volem generar un espai positiu de convivència que permeti als infants desenvolupar totes les habilitats personals per a poder gestionar els conflictes i organitzar la convivència, en definitiva, capacitar-los per a ser més autònoms socialment i emocionalment.

Com a educadors i educadores, hem de facilitar eines als infants perquè cerquin solucions pròpies, analitzin totes les possibles solucions, reaccionin sobre la causa i les respostes, prenguin consciència del conflicte i creïn i acordin normes conjuntament. Per tot això oferim als infants espais de trobada a través de les comissions d'infants. Unes trobades periòdiques on el diàleg, el debat i les posades en comú ens ajuden a entendre els companys i companyes, generen un clima de confiança i de cohesió de grup, faciliten la detecció de possibles conflictes i ajuden a identificar el meu rol dins el grup.

Un espai on siguin les paraules les que activin la nostra capacitat d'escoltar, de compartir, de respectar, d'explorar la nostra pròpia identitat, de conèixer qui som, d'on partim, d'entendre i conèixer els altres, de forjar un pensament crític, de comunicar-nos, de perseguir somnis i d'estimar i de transformar la nostra societat i el món en què vivim en un indret més plural, inclusiu, divers, just i lliure.

Núria Coca i Ester Roig
Departament de Projectes de 7 i TRIA

