



7 i TRIA

Publicació escolar 3r trimestre curs 2016-2017

A LA NOSTRA ESCOLA... SERVIM-NOS COM A CASA

- En vols molt o poc? (p.2)
- Menús del segon trimestre (p.3-5)
- Servim-nos com a casa (p.6-7)
- L'experiència del "Servim-nos com a casa" a les escoles (p.8)

En vols molt o poc?

Projecte "Servim-nos com a casa", a Tàber

Juliol de 2016. Una tarda, d'un estiu que apunta ser llarg i calorós, l'Oriol ens reuneix i ens diu que es vol sumar al canvi educatiu que ha iniciat l'escola i ens proposa que els grups dels grans comencin el projecte Servim-nos, com a casa. Ens explica les idees marc, que tenen a veure amb responsabilitat, autonomia personal, sentit crític, consciència sobre les necessitats nutricionals del propi cos, sobre tenir cura de la pròpia salut...

Ens agrada la idea, s'adiu amb el propòsit educatiu que anem dibuixant: l'infant, protagonista dels seus aprenentatges, autònom, educat en la responsabilitat. S'adiu també amb el concepte d'escola a temps complet, d'un projecte d'espai migdia que forma part del projecte educatiu del centre. I amb la idea d'anar tots junts, d'acompanyar-nos mútuament, cap a aquest nou horitzó de canvi educatiu.

Em vénen al cap les paraules d'en Boris Mir, en la sessió inaugural de presentació de l'EN21: no sigueu valents, sigueu agosarats! perquè això és el que fem, li contraposem a l'Oriol fer-ho tots, no només els grans, comencem pels més petits!

L'infant, protagonista dels seus aprenentatges, autònom, educat en la responsabilitat

Així que ens posem a fer feina. Cal pensar en moltes coses. La vaixel·la! els plats, individuals, com a casa. El rentavaixel·les, tindrà prou capacitat? i l'equip de cuina, què en pensa? ho veu factible? i l'equip de migdia, com ho veu? necessitarà reorganitzar la manera de servir els plats, amb encarregats de taula, amb racions mínimes i màximes, amb control sobre aquestes racions. I on deixaran els plats? el primer i després el segon i el de les postres. I com ho farem amb els més petits?

Arribat el moment, els infants ho entomen amb il·lusió. Els agrada fer com a casa! De sobte el menjador escolar s'ha omplert de personetes amb responsabilitat sobre el repartiment de la teca diària. Quant en vols? molt o poc? en vols més? en tens prou? A partir d'ara, les preguntes dels nens i nenes encarregats de taula ens acompanyaran tot el curs a l'hora de dinar.

De sobte el menjador escolar s'ha omplert de personetes amb responsabilitat sobre el repartiment de la teca diària

I amb la confiança i la complicitat de tothom, de l'equip de cuina i de migdia, de l'AFA, de la comissió de pares i mares que vetllen pel bon funcionament de l'espai migdia i dels mestres, anem resolent els múltiples interrogants que es presenten, que en són molts!

Maite Roca

Directora de l'Escola Tàber



Abril 2017

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

Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres



18

Arròs amb salsa de tomàquet
Croquetes de pollastre
Enciam amanit amb pastanaga i
blat de moro
Fruita del temps

i per sopar...
Crema de verdures de
temporada
Llom de porc al forn
logurt natural

19

Cigrons estofats amb espinacs
Trita a la francesa
Enciam amanit amb tomàquet
vermell i olives negres
Fruita del temps

i per sopar...
Sopa vegetal i pistons
Vedella a la planxa
Fruita del temps

20

Amanida camperola de patata
(tomàquet, tonyina i olives
verdes)
Filet de lluç al forn amb salsa
de tomàquet
Fruita del temps

i per sopar...
Graellada de d'hortalisses
Pizza casolana
logurt natural

21

Contes i llegendes
Delícies de drac
Pastís de Sant Jordi

i per sopar...
Amanida tèbia amb formatge
Salmó a la papillota amb
llimona
Macedònia de fruites

24

Arròs a la marinera
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciam amanit amb col
llombarda i blat de moro
Fruita del temps

i per sopar...
Pèsols amb pernil
Trita de ceba
logurt natural

25

Sopa d'au amb meravella
Llom de bacallà amb samfaina
(tomàquet, albergínia,
carbassó, ceba i pebrot verd
i vermell)
Fruita del temps

i per sopar...
Crema de verdures
Gall dindi a la planxa
Fruita del temps

26

Mongeta tendra amb patata
Filet de carn magra de porc a
la planxa
Enciam amanit amb col
llombarda i blat de moro
Fruita del temps

i per sopar...
Sopa de pistons
Lluç a la basca amb espàrrecs
blancs
logurt natural

27

Llenties estofades amb patates
Trita de carbassó i ceba
Enciam amanit amb tomàquet
vermell i pastanaga
Fruita del temps

i per sopar...
Puré de patates
Tires de pollastre i verdures
saltades
Fruita del temps

28

Macarrons a la napolitana amb
formatge ratllat
Calamars a la romana casolans
Enciam amanit amb cogombre i
olives negres
Coca

i per sopar...
Amanida verda amb tonyina
Hummus amb dips vegetals
Fruita del temps

Maig 2017

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

Dilluns



Dimarts

2

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa
Gall dindi a la jardinera
Poma

i per sopar...
Coliflor al vapor
Dauets de rap enfarinats
Fruita del temps

Dimecres

3

Arròs a la cassola
Filet de lluç a la planxa
Enciam amanit amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita del temps

i per sopar...
Minestra de verdures
Conill al forn
Fruita del temps

Dijous

4

Canelons gratinats amb beixamel
Truita a la francesa
Enciam amanit amb col lombarda i api
Iogurt natural

i per sopar...
Daus de tonyina fresca a la planxa amb flament de quinoa i carbassó saltats
Fruita del temps

Divendres

5

Pèsols guisats amb patates
Cruixents de pollastre arrebossat
Enciam amanit amb cogombre i olives negres
Fruita del temps

i per sopar...
Amanida verda
Truita de patates, ceba i xampinyons
Fruita del temps

8

Amanida russa amb ou dur (tonyina, olives verdes i maionesa)
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Fruita del temps

i per sopar...
Sopa d'estrelles
Sardines al forn amb tomàquet i olives
Nous, ametlles i panses

9

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Truita de bacallà
Enciam amanit amb raves i pastanaga
Iogurt natural

i per sopar...
Guacamole amb dips de pastanaga
Conill amb allada
Fruita del temps

10

Mongeta tendra amb patata
Croquetes de pollastre
Enciam amanit amb tomàquet verd i blat de moro
Fruita del temps

i per sopar...
Cigrons amb tomàquet
Llenguado a la planxa
Fruita del temps

11

Fideuà (sípia i gambes) amb allioli
Filet de carn magra de porc a la planxa
Tomàquet amanit amb olives verdes i orenga
Fruita del temps

i per sopar...
Purè de patata gratinat
Truita cargolada amb enciam amanit
Fruita del temps

12

Arròs amb salsa de tomàquet
Filet de castanyola amb ceba, all i llorer al forn
Enciam amanit amb cogombre i olives negres
Fruita del temps

i per sopar...
Pèsols amb pernil
Pollastre a la planxa amb compota de poma
Fruita del temps

15

Llacets a la carbonara amb formatge ratllat
Porc guisat a la jardinera
Fruita del temps

i per sopar...
Pa integral amb tomàquet
Sonsos arrebossats amb amanida
Iogurt natural

16

Sopa de lluç amb pistons
Truita de patata i ceba
Tomàquet amanit amb olives verdes i orenga
Fruita del temps

i per sopar...
Pasta integral amb salsa de ricotta i espinacs
Croquetes casolanes vegetals
Fruita del temps

17

Arròs amb salsa de tomàquet
Bistec rus (carn picada de vedella arrebossada)
Enciam amanit amb cogombre i olives negres
Fruita del temps

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Lluç a la planxa
Fruita del temps

18

Espinacs amb patata
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciam amanit amb pastanaga i blat de moro
Fruita del temps

i per sopar...
Cuscús amb daus de salmó i verdures
Fruita del temps

19

Lenties estofades amb arròs
Filet de lluç al forn amb salsa verda
Enciam amanit amb tomàquet vermell i olives negres
Iogurt natural

i per sopar...
Amanida amb fruits secs
Ous estrellats amb pernil ibèric i patates rosses
Fruita del temps

22

Mongeta tendra amb patata
Pit de gall dindi filetejat a la planxa
Amb salsa de formatge
Fruita del temps

i per sopar...
Amanida amb arròs integral amb ou i gambetes
Fruita del temps

23

Cigrons estofats amb espinacs
Llom de bacallà a la romana
Enciam amanit amb col lombarda i blat de moro
Fruita del temps

i per sopar...
Crema de bròquil amb formatge
Conill al forn amb herbes aromàtiques
Fruita del temps

24

Amanida camperola de patata (tomàquet vermell, tonyina, ceba tendra i olives verdes)
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons
Fruita del temps

i per sopar...
Sopa de pistons i fesolets
Rap a la planxa amb amanida iogurt natural

25

Arròs amb verdures
Llom de salmó al forn amb oli d'oliva i anet
Enciam amanit amb raves i pastanaga
Fruita del temps

i per sopar...
Amanida amb favetes
Picantons al forn amb panses, pinyons i canyella
Fruita del temps

26

Espirals saltats amb pollastre i xampinyons amb formatge ratllat
Truita a la francesa
Enciam amanit amb tomàquet vermell i pastanaga
Coca

i per sopar...
Crema de verdures de temporada
Pa integral amb tomàquet i lluç al forn
Fruita del temps

Juny 2017

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

Dilluns

29 Maig

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa
Cruixents de pollastre arrebossat
Enciam amanit amb cogombre i olives negres
Fruita del temps

i per sopar...
Arròs basmati amb hamburguesa casolana de llegums amb tomàquet amanit
Fruita del temps

Dimarts

30 Maig

Pèsols guisats amb patates
Trita de formatge
Enciam amanit amb col llombarda i api
Fruita del temps

i per sopar...
Coliflor gratinada
Gall dindi a la planxa amb patates fregides
Fruita del temps

Dimecres

31 Maig

Arròs saltat amb cansalada
Filet de lluç a la planxa
Enciam amanit amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita del temps

i per sopar...
Crema de porros
Ous farcits amb pernil cuit i enciam amanit
Fruita del temps

Dijous

1

Amanida de pasta amb blat de moro, pastanaga i tonyina
Fricandó de vedella amb xampinyons
Fruita del temps

i per sopar...
Sopa de verdures
Orada al forn amb patates
Fruita del temps

Divendres

2

Amanida russa amb ou dur (tonyina, olives verdes i maionesa)
Botifarra de porc al forn
Tomàquet amanit amb olives verdes i orenga
Polines assortits

i per sopar...
Espinacs a la catalana
Cuetes de rap amb salsa de tomàquet
Fruita del temps

5

Arròs amb salsa de tomàquet
Trita de patata i carbassó
Enciam amanit amb raves i pastanaga
Fruita del temps

i per sopar...
Crema de verdura de temporada
Pollastre al forn
Fruita del temps

6

Sopa d'au amb meravella
Llom de bacallà amb samfaina (tomàquet, albergínia, carbassó, ceba i pebrot verd i vermell)
Fruita del temps

i per sopar...
Amanida Russa amb tonyina i ou dur
Fruita del temps

7

Canelons gratinats amb beixamel
Filet de gall dindi a la planxa
Enciam amanit amb col llombarda i blat de moro
Fruita del temps

i per sopar...
Bròquil gratinat
Sardines al forn amb cogombre i pastanaga ratllada
Fruita del temps

8

Llenties estofades amb arròs
Cuixa de pollastre a la planxa
Tomàquet amanit amb olives verdes i orenga
logurt natural

i per sopar...
Amanida verda al gust
Ou ferrat sucat amb bastonets de pa integral
Fruita del temps

9

Mongeta tendra amb patata
Llom de porc arrebossat
Enciam amanit amb tomàquet verd i blat de moro
Fruita del temps

i per sopar...
Llesca de pa torrat
Conill amb samfaina
Fruita del temps

12

Pèsols guisats amb patates
Mandonguilles de vedella a la jardineria
Fruita del temps

i per sopar...
Coca d'escalivada
Trita de formatge
Fruita del temps

13

Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat
Filet de lluç a la planxa
Enciam amanit amb pastanaga i blat de moro
Fruita del temps

i per sopar...
Minestra de verdures
Broqueta de daus de porc i pinya
Fruita del temps

14

Arròs a la cassola
Trita a la francesa
Enciam amanit amb tomàquet vermell i olives negres
Fruita del temps

i per sopar...
Amanida de patates i hortalisses
Croquetes casolanes
Fruita del temps

15

Mongeta tendra amb patata
Rodó de porc al forn amb bolets
Gelats de maduixa

i per sopar...
Salmó a la papillota amb patata i espàrrecs
Fruita del temps

16

Caldo de gallina amb estrelletes
Cruixents de pollastre arrebossat
Enciam amanit amb raves i pastanaga
Postres d'aniversari

i per sopar...
Pèsols caldosos
Sípia a la planxa amb all i julivert
Fruita del temps

19

Arròs amb salsa de tomàquet
Filet de castanyola amb ceba, all i lloret al forn
Enciam amanit amb cogombre i olives negres
Fruita del temps

i per sopar...
Coliflor al vapor
Trita de patata i ceba
Fruita del temps

20

Amanida russa amb ou dur (tonyina, olives verdes i maionesa)
Llom de porc al forn amb salsa de rostit
Fruita del temps

i per sopar...
Sopa de pasta
Rap a la planxa amb amanida
logurt natural

21

Espirals a la carbonara amb formatge ratllat
Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciam amanit amb raves i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Calamarsons a la planxa amb patata al caliu i albergínia
Fruita del temps



Volem compartir amb vosaltres l'inici d'un nou projecte educatiu al menjador escolar "Servim-nos com a casa", basat en l'acte de servir-se un mateix el menjar, i dissenyat per potenciar el procés de creixement i adquisició d'autonomia dels infants en el menjador escolar.

servim-nos

COM A CASA

Els anys d'experiència gestionant serveis educatius, tot reflexionant especialment sobre l'educació en el temps de migdia, ens porten a la recerca de la implicació a través de la participació dels infants. Els nostres projectes, en tot aquest temps, han avançat cap a un menjador on el nen és copartípic amb els monitors, del seu temps de joc i activitats. Ara fem un pas més en l'autogestió de l'àpat.

Així doncs el nostre repte és crear un espai/temps de migdia que es complementi amb l'acció familiar, fent del menjador un lloc enriquidor per al desenvolupament personal i maduratiu del nen. Per fer-ho posem especial atenció a:

- L'educació emocional per incidir en els processos educatius que permetin al nen conèixer, reconèixer i expressar sentiments i emocions pròpies i dels altres, per fomentar l'autonomia i autoestima.
- La pedagogia invisible que ens facilita el marc teòric per treballar de forma implícita aquells actes, que sense adonar-nos, comporten l'aprenentatge de continguts, procediments i actituds.
- La pedagogia de l'exemple com a eina que posi l'accent en l'actitud i comunicació de l'educador com a referent per assolir la seguretat afectiva que tot infant necessita.



Els nostres projectes, en tot aquest temps, han avançat cap a un menjador on el nen és copartípic amb els monitors

El nostre repte és crear un espai/temps de migdia que es complementi amb l'acció familiar

Com ho fem?

Ens allunyem del menjador normatiu i rígid, per apropar-nos a un menjador amb caliu, acollidor, on el nen se senti útil i aprengui que hi ha accions de la vida diària que ha de fer tot sol, perquè això li donarà seguretat i maduresa per al futur. Destaquem els trets diferencials següents:

- L'infant es serveix ell mateix l'àpat
- Els nens es serveixen la quantitat necessària atenent el seu grau de sacietat.
- S'estableix una nova manera de relacionar-se amb els companys
- El monitor/a dedica més temps al treball d'hàbits i l'acompanyament de l'infant. Sent un referent que orienta i dona suport.
- És crea un espai relacional que promogui la interacció i la comunicació.
- Fem de la vivència aprenentatge, convivint, compartint, parlant, menjant, assolint responsabilitats i creixent ple-gats.

Autonomia

+

Relació social

=

Benestar emocional



Experiència del "Servim-nos com a casa" a les escoles

Aquest curs enfoquem una nova mirada en el nostre dia a dia als menjadors.

Tal com anem aplicant el projecte **Servim-nos com a casa** al menjador, comencem a respirar un ambient que en algunes ocasions em costa posar-li paraules per descriure'l. Per una banda l'acompanyament de les monitores, la Cristina, la Rosita, en Victor, la Maribel... de què es desprèn, l'aroma de la confiança, el suport, la seguretat, i una gran dosi d'optimisme perquè els infants puguin desenvolupar el seu talent.

Els infants se senten capaços, útils, i participen molt activament en les tasques de preparació i organització del menjador.

Aquesta mirada em fa connectar amb allò que em van explicar els meus mestres "els adults que acompanyem els infants només hem de crear el clima adequat per tal que els infants desenvolupin el seu aprenentatge". Just és aquest l'ambient que es respira, és allò que no es pot descriure, que se sent amb els cinc sentits... Quan observo el plaer amb què els infants paren la taula de manera impecable per compartir el moment de dinar amb els seus companys. L'autonomia i responsabilitat amb que se serveixen els plats, cuidant el detall.

Les quantitats, el gust per tastar, van d'acord amb la gana que tenen en aquell moment els infants, i si l'àpat els agrada més o menys. D'aquesta manera aprenen a regular la seva sacietat, i a tastar sense cap mena de rebuig aquells aliments que no els agraden.



Deia Albert Estein:

"Jo no ensenyo als meus alumnes, només proporciono les condicions per què puguin aprendre."

Els més petits quan intenten ajudar-los diuen: "no, jo solet" i el més sorprenent és que de la manera més natural es mengen tot allò que s'han posat al plat contents i tranquils, mantenint converses que han afavorit a la millora del to de veu i el nivell de soroll al menjador.

Si observem molt atentament descobrim un munt de petits detalls que es generen de manera natural com l'ajuda d'uns als altres, la gestió de l'ordre en què començaran a servir els plats, com s'ofereixen el pa i l'aigua amb la discreta presència del monitor/a que no imposa, sinó que acompanya i que amb la seva sola presència, tranquil·litzadora i acollidora, dóna valor a tot allò que fan els infants.

El menjador és un espai enriquidor que reforça l'aprenentatge d'hàbits d'alimentació i d'higiene, que fomenta l'autonomia, la responsabilitat i l'oportunitat de compartir cada dia noves experiències amb els companys/es, impregnat de l'aroma que de bon matí ens regala l'equip de cuina en la preparació de l'àpat, on cada persona posa el millor que té, i l'equip de monitors/es que vetlla perquè cada infant sigui el protagonista d'aquesta petita història.

És un plaer contribuir a tirar endavant aquest projecte que de ben segur ens farà créixer a tots plegats.

Joana Sorroche

Coordinadora de zona pedagògica i de cuina