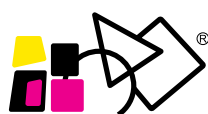


Il·lustració: Teresa Herrero



7 i TRIA

Publicació escolar 3r trimestre curs 2015-2016

MENJADOR I ESCOLA, UN BON TÀNDEM!

- Educar en hàbits: Gust per la lectura (p.2)
- Menús del primer trimestre (p.3-6)
- La família, l'escola i 7 i TRIA hi posem cullerada (p.7)
- Compartint experiències (p.8)

Gust per la lectura

A l'escola Jacint Verdaguer de Pallejà fem un projecte molt engrescador que es diu "Gust per la lectura".

Aquest projecte va sorgir per iniciativa de la direcció del centre i ens van proposar de prendre-hi part activa. Trobem positiu el fet de treballar de forma transversal aspectes educatius conjuntament amb l'equip docent i poder aprendre de les seves experiències. Ens vam apuntar i el vam engegar des del menjador l'any passat i aquest curs seguim participant.

La nostra feina al projecte és trobar una estona on els infants que es queden a dinar a l'escola puguin gaudir de la lectura. Després de dinar i quan acaba el pati, hi dediquem vint minuts. Pensem que el temps i l'espai de migdia poden esdevenir el lloc i el moment adient per facilitar la lectura, es un temps de lleure, on podem gaudir d'un descans i una desconexió agradable endinsant-nos en els llibres.

Però... Com ho fem? Creant un espai per potenciar de forma participativa l'estímul per la lectura al menjador escolar.

Els alumnes de 6è són els encarregats de llegir un conte cada dia a les

nenes i nens d'educació infantil. Sovint, escenifiquen el conte i fan que els més petits participin i a poc a poc agafin gust per la lectura

Els alumnes de cycle inicial fan lectura individual lliure dos dies a la setmana, dos dies més, la monitora els posa a la pissarra digital un conte i els divendres és el dia de l'endevinalla, on participen llegint les endevinalles a la pissarra i els altres han d'endevinar de què es tracta.

Els nens i nenes de 3r, 4t i 5è fan lectura individual de dilluns a dijous, els divendres comenten el llibre que han llegit i, si els ha agradat, el recomanen als seus companys.

El que és important és que els infants sempre escullen aquell llibre que volen llegir, el poden portar de casa, el poder agafar en préstec a la biblioteca municipal o a la biblioteca de l'escola.

Les monitores de l'escola fem una valoració molt positiva envers aquest projecte. Ens hem adonat que s'ho passen bé i gaudeixen de la lectura i, a més, entren a la classe a la tarda molt més tranquils i relaxats.

Equip de monitors/es del menjador escola Jacint Verdaguer de Pallejà

El que és important és que els infants sempre escullen aquell llibre que volen llegir, el poden portar de casa, el poder agafar en préstec a la biblioteca municipal o a la biblioteca de l'escola.



Abril 2016

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre) Les fruites proposades se serviran sempre que reunixin les condicions de consum idònies, en cas contrari se servirà una altra fruita.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------



29 Març

Llenties estofades amb arròs
Trita de formatge
Enciam amanit amb remolatxa i blat de moro
Pinya en almívar

i per sopar...
Sopa de pistons
Pollastre al forn amb verdures
Macedònia de fruita natural

30 Març

Mongeta tendra amb patata
Croquetes de bacallà
Enciam amanit amb tomàquet vermell i olives negres
Plàtan

i per sopar...
Cuscús saltat amb xampinyons
Conill al forn
logurt natural

31 Març

Amanida verda amb formatge i pipes
Fideuà (sípia i gambes) amb alloli
Poma

i per sopar...
Bròquil gratinat
Seitó arrebossat
logurt natural amb fruits secs

1

Arròs amb salsa de tomàquet
Estofat de gall dindi a la jardinera
Fruita de primavera

i per sopar...
Mongeta tendra, pastanaga i patata
Croquetes de peix amb amanida
Fruita de temporada

4

Tallarines Campestres amb formatge ratllat
Bistec rus (carn picada de vedella arrebossada)
Patates xips
Fruita de Primavera

i per sopar...
Quishe de permil salat i verdures variades amb amanida verda
Fruita de temporada

5

Amanida d'arròs (pastanaga, Blat de moro i tonyina)
Rodó de porc al forn amb bolets
Pera

i per sopar...
Crema de porros
Seitó arrebossat amb tomàquet i orenga
logurt natural

6

Sopa de rap i lluç amb pistons
Trita de patata i ceba
Enciam amanit amb tomàquet vermell i pastanaga
Plàtan

i per sopar...
Arròs amb verdures i salsitxes
logurt natural amb fruita trosjada

7

Bledes amb patata
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciam amanit amb cogombre i olives negres
Maduixes amb suc

i per sopar...
Coca casolana amb escalivada i anxoves
logurt natural

8

Llenties estofades amb arròs
Filet de lluç al forn amb salsa verda
Enciam amanit amb raves i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Sopa minestrone
Pa amb tomàquet i formatge
Pinxos de fruita

11

Mongeta tendra amb patata
Dauets de pollastre a la planxa amb salsa de formatge
Pera

i per sopar...
Salmó a la papillota amb espàrrecs verds i pastanaga
baby amb pa amb tomàquet
logurt natural

12

Mongetes seques estofades amb pastanagues
Calamars a la romana casolans
Enciam amanit amb tomàquet verd i blat de moro
logurt natural

i per sopar...
Sopa d'au
Trita de formatge amb pastanaga ratllada i cogombre
Fruita de temporada

13

Amanida camperola de patata (tomàquet vermell, tonyina, ceba tendra i olives verdes)
Hamburguesa de vedella amb salsa de xampinyons
Plàtan

i per sopar...
Crema de verdures de l'horta
Llenguado a la planxa amb limona
Fruita de temporada

14

Arròs amb verdurettes
Filet de castanyola amb ceba, all i llorer al forn
Tomàquet amanit amb olives verdes i orenga
Fruita de primavera

i per sopar...
Bròquil gratinat
Conill al forn
Fruita de temporada

15

Espirals amb maionesa, pollastre i pinya
Trita de carbassó i ceba
Enciam amanit amb cogombre i olives negres
Poma

i per sopar...
Patata i espinacs
Escalopa de vedella
Fruita de temporada

18

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa
Mandonguilles de Vedella a la jardinera
Taronja

i per sopar...
Sopa de pistons
Orada al forn amb amanida
Fruita de temporada

19

Arròs amb salsa de tomàquet
Escalopí de porc
Enciam amanit amb pastanaga i blat de moro
Pera

i per sopar...
Pinxos de verdures de colors
Lluç al forn amb patata
Fruita de temporada

20

Cigrons estofats amb espinacs
Trita a la francesa
Enciam amanit amb tomàquet vermell i olives negres
Plàtan

i per sopar...
Amanida amb formatge i nous
Vedella amb salseta
Fruita de temporada

21

Patata, ou dur i maionesa
Llom de bacallà amb samfaina (tomàquet, albergínia, carbassó, ceba i pebrot verd i vermell)
Poma

i per sopar...
Crema de carbassa
Conill arrebossat
Fruita de temporada

22

Sopa de Lletres
Broqueta de pollastre a la planxa amb salsa quètxup
Enciam amanit amb raves i pastanaga
Pastís de Sant Jordi

i per sopar...
Purè de patates gratinat
Llbarro al forn amb verdures
Fruita de temporada

Maig 2016

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre) Les fruites proposades se serviran sempre que reuneixin les condicions de consum idònies, en cas contrari se servirà una altra fruita.

Dilluns

25 Abril

Patates gratinades al forn
Bastonets de sípia
arrebossats
Enciam amanit amb col
llombarda i blat de moro
Taronja

i per sopar...
Pèsols amb permil
Creps d'espínacs i formatge
Pollastre al forn
Fruita de temporada

Dimarts

26 Abril

Sopa d'au amb arròs
Trita de patata i carbassó
Enciam amanit amb tomàquet
vermell i pastanaga
Poma

i per sopar...
Pèsols amb permil
Xipironets a l'andalusa
logurt natural amb fruita

Dimecres

27 Abril

Mongeta tendra amb patata
Paninis de permil cuit
Pera

i per sopar...
Sopa d'estrelles
Rap a la planxa amb amanida
Fruita de temporada

Dijous

28 Abril

Llenties estofades amb arròs
Filet de castanyola al forn
amb salsa de tomàquet
Plàtan

i per sopar...
Timbal d'albergínia gratinat
Trita de formatge
logurt natural

Divendres

29 Abril

Llacets saltats amb ceba i
cansalada amb formatge ratllat
Filet de carn magra de porc a
la planxa
Enciam amanit amb cogombre i
olives negres
Postres d'aniversari

i per sopar...
Wok de verdures amb permil
Sípia a la planxa amb all i
julivert
Fruita de temporada

2

Patata i pèsols amb maionesa
Estofat de vedella amb
verdures
Pera

i per sopar...
Sopa de peix i arròs
Amanida variada
logurt natural

3

Macarrons a la napolitana
amb formatge ratllat
Filet de lluç a la planxa
Enciam amanit amb col
llombarda i api
logurt natural

i per sopar...
Crema de verdures variades
Pernillets de pollastre
Fruita de temporada

4

Arròs a la cassola
Ous farcits de tonyina
Enciam amanit amb tomàquet
vermell i pastanaga
Fruita de primavera

i per sopar...
Minestra de verdures
Vedella a la planxa
logurt natural amb fruita

5

Caldo de gallina amb
estrelletes
Cruixents de pollastre
arrebossat
Enciam amanit amb
Cogombre i olives negres
Poma

i per sopar...
Trinxat de la Cerdanya
Sardines al forn
Fruita de temporada

6

Purè de ceba, pastanaga i
espínacs amb rostes de pa
Canelons casolans gratinats
Maduixes amb suc

i per sopar...
Amanida variada
Trita de patata i ceba amb
pa amb tomàquet
Fruita de temporada

9

Amanida alemanya
Pollastre rostit amb verdures
i herbes aromàtiques
Taronja

i per sopar...
Espínacs a la catalana
Sonsos arrebossats
logurt natural

10

Cigrons estofats amb espínacs
Trita de formatge
Enciam amanit amb raves i
pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Sopa de pistons
Llom de porc amb salsa de
xampinyons
Fruita de temporada

11

Mongeta tendra amb patata
Croquetes de bacallà
Enciam amanit amb
Tomàquet verd i blat de moro
Plàtan

i per sopar...
Espiralts saltats amb
verdures i daus de pollastre
Fruita de temporada

12

Amanida verda amb
formatge i pipes
Fideuà (sípia i gambes)
amb alloli
Poma

i per sopar...
Filet de bacallà al forn amb
llit de patata, tomàquet, ceba
i pastanaga
Fruita de temporada

13

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

i per sopar...
Crema de verdures de
temporada
Ous ferrats sucats amb pa
Fruita de temporada

Juny 2016

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre) Les fruites proposades se serviran sempre que reuneixin les condicions de consum idònies, en cas contrari se servirà una altra fruita.

Dilluns

23 Maig

Mongeta tendra amb patata
Hamburguesa de pollastre a la
planxa amb salsa de formatge
Pera

i per sopar...
Arròs 3 delícies
Amanida variada
Fruita de temporada

Dimarts

24 Maig

Mongetes seques estofades
amb pastanagues
Calamars a la romana casolans
Enciam amanit amb raves i
pastanaga
Sindria

i per sopar...
Cuscús amb verdures i daus
de pollastre
logurt natural

Dimecres

25 Maig

Amanida camperola de patata
(tomàquet vermell, tonyina,
ceba tendra i olives verdes)
Rodó de vedella al forn amb
saltat de bolets
Poma

i per sopar...
Pèsols caldosos amb ceba
i permil
Remenat d'ou amb alls tendres
Fruita de temporada

Dijous

26 Maig

Arròs amb verdures
Llom de salmó al forn amb
oli d'oliva i anet
Enciam amanit amb col
llombarda i blat de moro
Meló

i per sopar...
Gaspatxo amb rostes de pa
Gall dindi amb patates
Fruita de temporada

Divendres

27 Maig

Espirals amb maionesa,
pollastre i pinya
Trita de carbassó i ceba
Enciam amanit amb tomàquet
vermell i pastanaga
Postres d'aniversari

i per sopar...
Espàrrecs, patata i pastanaga
Llom de porc amb salsa de
formatge
Fruita de temporada

30 Maig

Crema de verdures de
temporada amb Rostes de Pa
Estofat de porc guisat a la
jardineria
Sindria

i per sopar...
Patates al forn amb all i julivert
Orada al forn amb amanida
Fruita de temporada

31 Maig

Purè de cigrons amb bastonets
de pastanaga i pa torrat
Cruixents de pollastre
arrebossat
Enciam amanit amb Cogombre
i olives negres
Meló

i per sopar...
Sopa de pasta
Lluç al forn amb llit de patata,
ceba i tomàquet
Fruita de temporada

1

Arròs saltat amb cansalada
Trita a la francesa
Enciam amanit amb tomàquet
vermell i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Sopa de pistons
Croquetes amb tomàquet i
orenga
Fruita de temporada

2

Patata, ou dur i maionesa
Llom de bacallà a la planxa
Enciam amanit amb
pastanaga i blat de moro
Poma

i per sopar...
Gaspatxo amb rostes de pa
Vedella amb suquet i flamet
d'arròs
Fruita de temporada

3

**MENÚ DE
FESTA MAJOR**

i per sopar...
Crema de verdures de
temporada
Trita d'alls tendres
Fruita de temporada

6

Arròs amb salsa de tomàquet
Bastonets de sípia arrebossats
Enciam amanit amb raves i
pastanaga
Sindria

i per sopar...
Espínacs i patata al vapor
Conill al forn
Fruita de temporada

7

Sopa d'au amb meravella
Trita de patata i carbassó
Enciam amanit amb
Tomàquet verd i blat de moro
Meló

i per sopar...
Amanida variada
Cuscús saltat amb verdures
i gall dindi
Fruita de temporada

8

Mongeta tendra amb patata
Llom de porc al forn amb
salsa d'ametlles
Pera

i per sopar...
Sopa minestrone i estrelles
Maira arrebossada
Fruita de temporada

9

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

i per sopar...
Focaccia amb formatge i orenga
Sardines al forn i amanida
Fruita de temporada

10

Amanida verda amb formatge
i pipes
Canelons casolans gratinats
Poma

i per sopar...
Pa integral amb tomàquet
Trita de carbassó
Pinxos de fruita amb xocolata
negra

17

Amanida d'arròs (pastanaga,
blat de moro i tonyina)
Bistec rus (carn picada de
vedella arrebossada)
Patates xips
Pera

i per sopar...
Minestra de verdures de
temporada
Gambes a la planxa
Fruita de temporada

18

Sopa de rap i lluç amb
pistons
Trita de patata i ceba
Tomàquet amanit amb olives
verdes i orenga
Meló

i per sopar...
Timbal de verdures gratinat
Llom de porc a la planxa
Fruita de temporada

19

Espínacs amb patata
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciam amanit amb
pastanaga i blat de moro
Maduixes amb suc

i per sopar...
Sopa barrejada
Bunyols de bacallà
Fruita de temporada

20

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

i per sopar...
Coca de verdures
escalivades
Ous al plat
Fruita de temporada

13

Patata i pèsols amb maionesa
Mandonguilles de vedella a la
jardineria
Pera

i per sopar...
Sopa d'au
Remenat d'ou amb
xampinyons
Fruita de temporada

14

Macarrons a la napolitana
amb formatge ratllat
Filet de lluç a la planxa
Rodanxes de patates al forn
amb all i julivert
Sindria

i per sopar...
Gaspatxo amb rostes de pa
Patata al caliu amb pollastre
al forn
Fruita de temporada

15

Arròs a la cassola
Ous farcits de tonyina
Enciam amanit amb
tomàquet vermell i olives
negres
Meló

i per sopar...
Remenat de xampinyons,
espàrrecs i ceba amb
pernilet
Hamburguesa de vedella
amb panet
Fruita de temporada

16

Purè de ceba, pastanaga i
espínacs amb rostes de pa
Rodó de porc al forn
Rodanxes de patates al forn
amb all i julivert
Poma

i per sopar...
Cuscús amb verdures i daus
de gall dindi
Fruita de temporada

17

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

i per sopar...
Coca de verdures
Rap a la planxa
Fruita de temporada

Juny 2016

(Calendari escolar genèric. No inclou les festes locals i de lliure elecció del centre) Les fruites proposades se serviran sempre que reuneixin les condicions de consum idònies, en cas contrari se servirà una altra fruita.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

20

"Ensaladilla" russa amb ou dur (tonyina, olives verdes i maionesa)
Estofat de porc guisat a la jardineria
Pera

i per sopar...
Quiche de verdures i pernil gratinats
Fruita de temporada

21

MENÚ DE REVETLLA

i per sopar...
Crema de verdures variades
Llenguado a la planxa amb llimona
Fruita de temporada



I de primer una saborosa amanida...

La cuinera i divulgadora gastronòmica Mariona Quadrada defineix l'amanida com un calaix de sastre, i és que es tracta d'un plat on no es delimiten els aliments, hi caben totes les aromes, les textures i les sensacions organolèptiques. És ben sabut per a tots que el gran valor nutricional que ens aporta una amanida és d'una riquesa important en la nostra dieta (i en la dieta en edat de creixement més). Però més enllà de tots aquests punts saludables que hi trobem, que en són molts, el que més ens anima a l'hora de proposar aquest primer plat al menú és la d'acompanyar a l'infant a degustar noves sensacions al paladar.

L'amanida és un plat molt gustatiu, els vegetals crus i rics en fibra, la tebior dels daus de truita, l'energia de les pipes, la frescor del formatge, i el cruixit del bacó fumat, entre altres, són àpats sensitius i molt imaginatius. I és amb la imaginació que acompanyem el nen, i per fer-ho divertit creem els tallers de vinagretes. Ells aprenen a fer barreges amb l'oli i el vinagre i seleccionen les herbes aromàtiques i les espècies al seu gust. A cuina s'elaboren les amanides individuals i és al menjador on la canalla s'amaneix el plat amb la seva vinagreta. Una forma engrescadora i divertida d'ensenyar a l'infant a gaudir d'amanides, tan saludables i tan arrelades a la nostra cultura i tradicions.

I si com diu la cançó "—de la plata d'enciam ben amanida, ben amanida hi sucarem un tros de pa—" ja tenim el tast de l'hort i de la natura davant del nen, perquè els pugui degustar.

Montse Llop i Julià

Coordinadora de zona de cuina



Una escola d'estiu diferent

Quan arriben aquestes dates ja comencem a preparar l'escola d'estiu. Bé, la veritat és que comencem a preparar-la l'endemà d'acabar l'anterior.

enguany celebrem la 5a edició de IOCUS, escola de jocs tradicionals, i podem afirmar que la col·laboració amb 7 i TRIA aquests darrers anys ha estat extraordinària. Hem conegut gent que ara són amigues, bones amigues. Estem molt orgullosos de les relacions que s'han establert i també dels resultats obtinguts. Quan arriben imatges de com s'apliquen als menjadors els jocs i les activitats que hem compartit ens justifica plenament la nostra tasca. Des de la descoberta d'un territori, Osona, d'una gent, d'un repertori tradicional i sobretot hores de convivència i immersió al voltant del joc. Una experiència que com a formadors ens resulta molt gratificant i pel que percebem també ho és per a les participants.

Estem tan contents que hem decidit impulsar una segona escola d'estiu. DescoCrea, escola de la descoberta i la creativitat. Volem treballar les arts plàstiques, la música, els jocs, el territori, tot des d'una perspectiva innovadora, afavorint la

descoberta i fomentant la creativitat. DescoCrea s'adreça a gent que ja ha assistit a IOCUS o que simplement vol ampliar la seva formació en el terreny dels recursos.

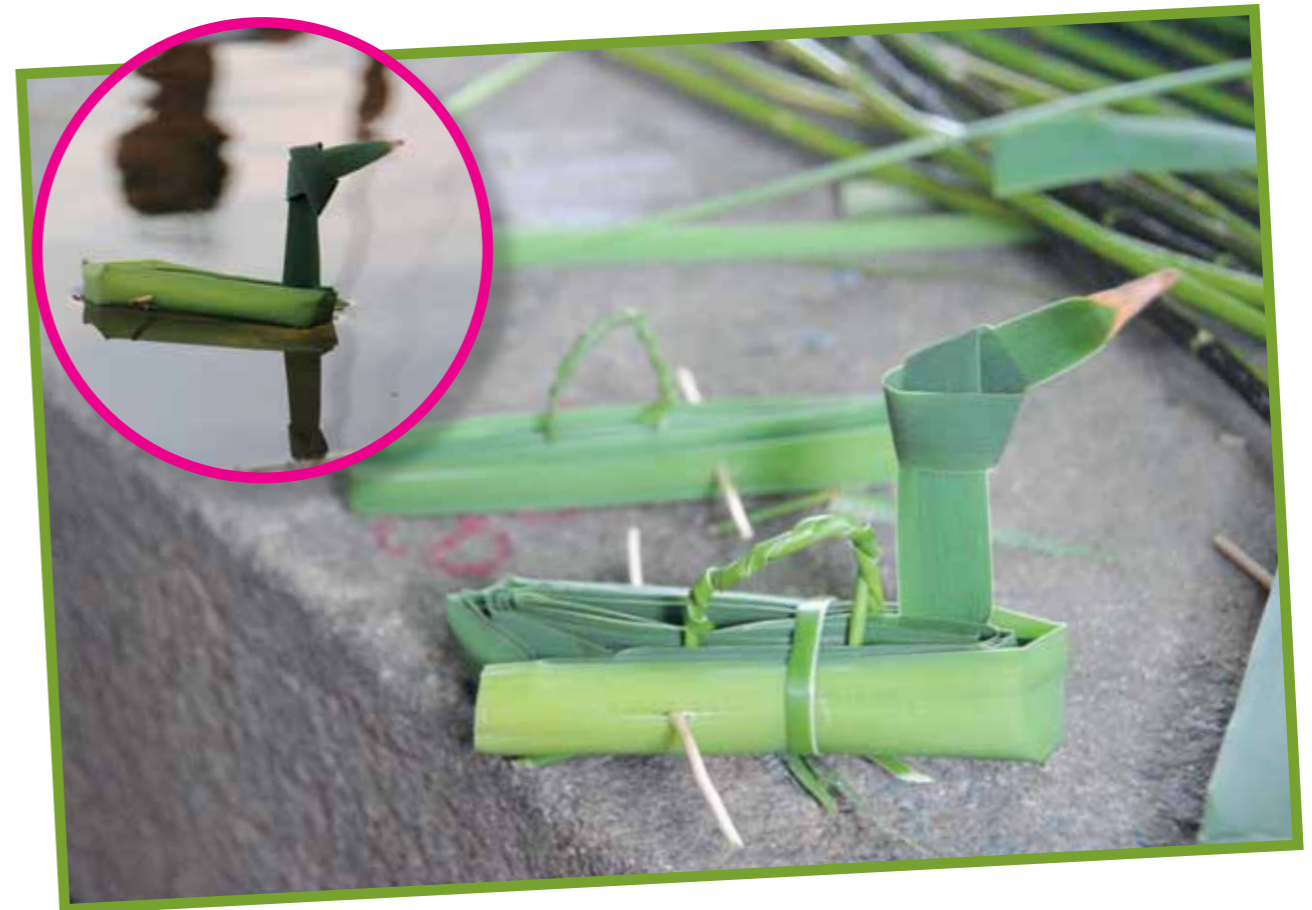
Anoteu-vos les dates:

- DescoCrea, escola de descoberta i creativitat. Del 27 de juny a l'1 de juliol. Alberg Canonge Collell. Vic
- IOCUS, escola de jocs tradicionals. Del 4 al 8 de juliol. Alberg Canonge Collell. A càrrec de la Cia. de Jocs l'Anònima

Victor Baroja

Companyia de Jocs l'Anònima

Volem que d'alumnes passeu a amigues i de monitores a megamonitores



“La pastanaga no m’agrada, però potser a partir d’ara me la menjaré!”

A continuació volem compartir amb tots vosaltres l'experiència que l'escola Cau de la Guineu del municipi de Corbera de Llobregat va materialitzar el passat mes de desembre.

El punt d'inici va ser la proposta d'**organitzar una campanya de recollida d'aliments** per part de la coordinadora de menjador a la Direcció del centre.

Un cop acceptada la proposta per l'equip docent i l'equip de monitoratge, es va establir una programació conjunta i un calendari d'actuacions:

Recollida d'aliments.

- L'entitat beneficiària de la recollida d'aliments fou l'associació corberenca Corbera Voluntària.

Treball de sensibilització per part de l'equip de mestres.

- Converses a l'aula per reflexionar sobre el valor dels aliments i el seu malbaratament.
- Xerrada a càrrec d'un membre de l'associació Corbera Voluntària adreçada als nivells de 3r a 6è de Primària.

Treball de sensibilització per part de l'equip de Menjador.

- Durant tres dies cada nen/a dipositava la part de l'aliment que no havia consumit en un recipient. Cada nivell tenia el seu propi contenidor de plàstic transparent, per comprovar i fer el mesurament de la quantitat de menjar que llençaven.

Amb el recull de les dades de cada nivell es va confeccionar una gràfica del seguiment.

L'últim dia, tots els alumnes es van trobar a taula un plat amb un grapat d'arròs i una llesca de pa. Després de fer la reflexió sobre el que pot suposar a molts infants viure diàriament aquesta realitat, se'ls va servir el menú que pertocava.

QUÈ ENS HA APORTAT LA REALITZACIÓ D'AQUESTA ACTIVITAT?

Aquesta experiència ha deixat al descobert que ser conscients del valor de l'aliment de cada àpat no s'assoleix amb una activitat puntual. Es tracta d'una fita a llarg termini que cal anar integrant de forma latent i constant en els àmbits familiar i escolar.

S'ha valorat que per mantenir un nivell de conscienciació alt, un cop per trimestre es farà l'activitat de recollida, d'observació i mesurament del menjar que no s'acaben.

Les monitores d'Educació Infantil han observat que l'experiència ha arrelat entre els alumnes d'Educació Infantil. Ara deixen molt menys menjar que abans d'efectuar aquesta activitat.

El títol d'aquest article “*La pastanaga no m’agrada, però potser a partir d’ara me la menjaré!*” la va verbalitzar una nena de segon de cycle inicial. El seu contingut és obert i sincer. El seu “potser” la predisposa a una actitud de canvi. Ella és conscient del poc lligam que té amb aquesta hortalissa però tot i així encara que li costa menjar-se-la, s'adona que modificar el seu hàbit, la farà més solidària i l'aproparà

més als altres.

Aquesta vivència ens ha reafirmat el color taronja del seu “a partir d’ara”. Ens constata i reforça el treball en posició horitzontal que duem a terme.

Defensem el tàndem menjador i escola. Cooperar ens enriqueix i ens fa créixer mútuament, les relacions professionals es cohesionen i l'alumnat rep els beneficis d'una mirada integral.

-Qui s'apunta ?

Maria Antúnez Barba, Coordinadora de Menjador.

Maria Llop Julià, Directora.

Escola Cau de la Guineu de Corbera de Llobregat



Les monitores d'Educació Infantil han observat que l'experiència ha arrelat entre els alumnes d'Educació Infantil. Ara deixen molt menys menjar que abans d'efectuar aquesta activitat.

Per a més informació llegir l'article a blog.7itria.cat

