7 i TRIA

Publicació escolar 3r trimestre curs 2017-2018

CONSTRUÏM!!!

- Educar en intel·ligències múltiples (p.2)
- Menús del tercer trimestre (p.3-5)
- Deixem que ens ajudin a ajudar (p.6-7)
- Construïm el nostre menjador (p.8)

Educar en Intel·ligències Múltiples

Si ets mare, pare, familiar o educador d'infants, tens la responsabilitat de conduir-los a ser adults que visquin la seva millor versió

Imagina Kílian Jornet fent jornada completa dins d'una cabina de peatge o Mònica Terribas de callada bibliotecària. Es veu clarament que la cosa no pot anar bé, oi?

Al nostre voltant hi ha adults i adolescents desorientats, amb sensació de frustració i fracàs, sovint dedicats a activitats que no van d'acord amb els seus talents. És com obligar una àliga a nedar o fer que un peix visqui dalt d'un arbre.

En Kílian i la Mònica són exemples coneguts de desenvolupament de la Intel·ligència Corporal, en el primer cas, i de la Lingüístic-Verbal, en el segon. Podem dir que són persones realitzades professionalment d'acord amb les seves habilitats naturals.

El psicòleg Howard Gardner de la Universitat de Harvard va proposar, als anys 80, dividir l'antic concepte unitari d'intel·ligència en vuit formes de ser intel·ligent. A les dues ja esmentades, hi afegim les intel·ligències Lògic-Matemàtica, Visual-Espacial, Musical, Naturalista, Interpersonal i Intrapersonal.

Les tècniques neurològiques corroboren la teoria de Gardner. Al cervell hi ha zones especialitzades que es poden desenvolupar, coincidint amb els vuit tipus d'intel·ligències proposades. Tots venim al món amb potencial per ser intel·ligents, només cal donar oportunitats a cada tipus d'intel·ligència i conèixer quines desenvolupem més ràpidament i ens faciliten l'aprenentatge.

La comunitat educativa a escala mundial ja reconeix la teoria com a eina efectiva. També al nostre país, es comencen a implementar algunes innovacions amb força èxit.

Si ets mare, pare, familiar o educador d'infants, tens la responsabilitat de conduir-los a ser adults que visquin la seva millor versió. Això és a les teves mans, ara. I no s'hi val a badar, creixen molt de pressa. El resultat és la realització personal i l'adaptació en societat.

M'agrada. I això com ho faig? És una pregunta freqüent als nostres tallers i xerrades.

Et cal tenir present quines etapes conformen el seu desenvolupament natural, les característiques personals i també conèixer les seves habilitats naturals, estimulant diferents intel·ligències a cada joc, activitat o rutina.

Amb els més petits podem fer activitats com comptar els cops que surt el nom del protagonista en un conte o inventar una cançó que ens fa de guia a l'hora de dutxar-nos correctament. De més grans, els podem animar per planificar un dinar o sortida familiar. En tot cas, divertiu-vos plegats i feu-ho sovint.

I finalment, si és un peix, no facis que visqui a l'arbre. Si és una àliga, no l'obliguis a nedar.

Per a "Educar en Intel·ligències Múltiples", ens trobaràs a **www.talentslatents.es**

Silvia Diéguez
Psicologa-Talents Latents

Abril 2018

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	3 Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pollastre Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Iogurt natural i per sopar... Sopa de lletres Truita de patata i ceba i enciam amanit amb pastanaga ratllada Fruita del temps	**4** Mongeta tendra amb patata Filet de lluç al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps i per sopar... Tomàquet, mozarella, alfabrega i oli d'oliva Enfilat de daus de salmó i llagostins a la planxa Fruita del temps	**5** Llenties estofades Truita de formatge Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Fruita del temps i per sopar... Arròs saltat amb panses i pipes de carbassa Bistec de vedella i carbassó a la planxa Fruita del temps	**6** Caldo amb estrelletes Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Patates rosses Fruita del temps i per sopar... Brots d'enciams amb raves i api Biquinis casolans Mel i mató
9 Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat Bastonets de lluç arrebossats Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Fruita del temps i per sopar... Bledes amb patata Filet de gall dindi amb tomàquets cirerols Fruita del temps	**10** Crema de carbassó amb rostes de pa al forn Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro Iogurt natural i per sopar... Rap amb salsa d'ametlles i patata panadera Enciam amanit Fruita del temps	**11** Arròs saltat amb cansalada Llom de bacallà amb samfaina (tomàquet, albergínia, carbassó, ceba i pebrot verd i vermell) Fruita del temps i per sopar... Mongeta tendra saltada Llom de porc arrebossat Fruita del temps	**12** Patata i pèsols (amb maionesa opcional) Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita del temps i per sopar... Broqueta de tonyina a daus al curri Carbassó arrebossat i enciam amanit Fruita del temps	**13** Amanida verda amb formatge i pipes Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs blanc Fruita del temps i per sopar... Tassa de caldo vegetal cassolà "Taco" mexicà Fruita del temps
16 Patates gratinades al forn Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps i per sopar... Crema de carbassa amb rostes de pa Orada a la sal Fruita del temps	**17** Cigrons estofats amb espinacs Truita de bacallà Enciams variats amanits amb raves i pastanaga Fruita del temps i per sopar... Conill al forn amb patata al caliu Tomàquet amanit amb all i julivert Fruita del temps	**18** Col amb patata Filet de gall dindi arrebossat Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Fruita del temps i per sopar... Arròs saltat amb verdures, sípia i gambes Fruita del temps	**19** Espirals saltats amb pollastre i xampinyons amb formatge ratllat Filet de lluç a la planxa Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Fruita del temps i per sopar... Amanida d'escarola, olives verdes i negres i raves Salsitxes amb salsa de tomàquet Fruita del temps	**20** Arròs integral amb salsa de tomàquet Pollastre al forn amb ceba Enciams variats amanits amb col llombarda i api Postres d'aniversari i per sopar... Sopa minestrone Pizza 4 formatges Enfilat de fruita fresca
23 Dinar Medieval Sopa de llegendes i poemes Delícies de Drac amb salsa de pètals de rosa Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Pastís de Sant Jordi i per sopar... Torrada de pa de pagés amb remenat d'ou i bacallà Tomàquet amanit Fruita del temps	**24** Mongeta tendra amb patata Paninis de pernil cuit i mozzarella Fruita del temps i per sopar... Llobarro al forn amb flamet de quinoa integral saltada amb verdures Fruita del temps	**25** Llenties estofades Truita a la francesa Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Fruita del temps i per sopar... Amanida verda amb alvocat i formatge de cabra Pinxos moruns Fruita del temps	**26** Arròs amb verduretes Fregidets d'abadejo Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Fruita del temps i per sopar... Espinacs a la Catalana Dalt de cuixa de pollastre a la planxa amb pebrot fregit Fruita del temps	**27** Amanida camperola de patata (tomàquet vermell, tonyina, ceba tendra i olives verdes) Gall dindi guisat amb xampinyons i pastanagues Fruita del temps i per sopar... Rap i gambetes a la romana amb maionesa i enciams amanits Crepe de plàtan i xocolata

Arròs, llenties, cigrons i mongetes seques

Producte làctic

Empresa sostenible

Menús supervisats per Silvia Gutiérrez
Dietista-Nutricionista col.nºCAT000636

Escola Baloo

Maig 2018

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
30 Abril Arròs a la cassola Llom de salmó al forn amb oli d'oliva i anet Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Fruita del temps i per sopar... Estofat de vedella amb xampinyons i patata Fruita del temps		**2** Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Ous farcits de tonyina i olives verdes Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Iogurt natural i per sopar... Mongeta tendra i patata Hamburguesa mixta amb formatge Fruita del temps	**3** Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Cruixents de pollastre arrebossat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Fruita del temps i per sopar... Calamars farcits amb guarnició d'arròs blanc Brots d'enciams amanits Fruita del temps	**4** Sopa de verdures amb pistons Canelons gratinats amb beixamel Fruita del temps i per sopar... Arròs a la cubana amb ou fregit Fruita del temps
7 Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de cigrons casolanes Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Fruita del temps i per sopar... Coliflor gratinada amb beixamel Llom de porc a la planxa Fruita del temps	**8** Amanida alemanya Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Fruita del temps i per sopar... Sopa de fideus Lluç a la basca amb espàrrecs blancs Fruita del temps	**9** Llenties estofades Truita de carbassó i ceba Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd Iogurt natural i per sopar... Amanida de pasta amb alvocat, gambes i blat de moro Fruita del temps	**10** Tallarines campestres amb formatge ratllat Filet de lluç al forn amb salsa verda Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Fruita del temps i per sopar... Crema de carbassó Ous poché amb patates palla Fruita del temps	**11** Mongeta tendra amb patata Fricandó de vedella amb xampinyons Fruita del temps i per sopar... Enrotllat de pollastre , formatge i tomàquet Xips de tubercles casolanes Fruita del temps
14 Patata, ou dur (i maionesa opcional) Llom de bacallà amb samfaina (tomàquet, albergínia, carbassó, ceba i pebrot verd i vermell) Fruita del temps i per sopar... Arròs basmati amb verdures i daus de pollastre Fruita del temps	**15** Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat Truita de patata i ceba Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Fruita del temps i per sopar... Sopa d'arròs Conill al forn amb herbes aromàtiques Fruita del temps	**16** Crema de cigrons amb rostes de pa al forn Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons Iogurt natural i per sopar... Amanida grega Remenat d'ou amb gambetes Fruita del temps	**17** Espinacs amb patata Filet de gall dindi arrebossat Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro Fruita del temps i per sopar... Fesols de Santa Pau saltats Bacallà amb samfaina Fruita del temps	**18** Amanida verda amb formatge i pipes Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs blanc Fruita del temps i per sopar... Crema de verdures Seitons a l'andalusa amb tomàquet amanit Fruita del temps
21 Arròs xinés Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps i per sopar... Truita de patata, carbassó i ceba amb pa amb tomàquet Fruita del temps	**22** Crema de carbassó amb rostes de pa al forn Pernilets de pollastre rostits Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita del temps i per sopar... "Hummus" de cigrons amb dips de pastanaga Formatge fresc, tomàquet i pesto Fruita del temps	**23** Saltat de pèsols, patata, ceba i pernil salat Fregidets d'abadejo amb maionesa Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Fruita del temps i per sopar... Espirals amb pollastre, xerri, pinya, enciam i maionesa Fruita del temps	**24** Amanida camperola de patata Llom de tonyina al forn amb salsa de tomàquet i herbes aromàtiques Fruita del temps i per sopar... Daus de tonyina al curri amb llet de coco Arròs basmatí saltat amb panses i anacards Fruita del temps	**25** Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat Truita de xampinyons Enciams variats amanits amb raves i pastanaga Postres d'aniversari i per sopar... Hamburguesa de vedella amb formatge, enciam i xips de xirivia i pastanaga Fruita del temps

Arròs, llenties, cigrons i mongetes seques

Producte làctic

Empresa sostenible

Menús supervisats per Silvia Gutiérrez
Dietista-Nutricionista col.nºCAT000636

Juny 2018

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
28 Maig Sopa de fideus Cruixents de pollastre arrebossat Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Fruita del temps i per sopar... Bròquil i patata Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Fruita del temps	**29 Maig** Llenties estofades Truita de bacallà Enciams variats amanits amb col llombarda i api Iogurt natural i per sopar... Conill arrebossat amb amanida d'enciams, tomàquets cirerols, raves i col llombarada Fruita del temps	**30 Maig** Mongeta tendra amb patata Llom de porc al forn amb salsa d'ametlles Fruita del temps i per sopar... Amanida de pastanaga ratllada, nous i formatge de cabra Sípia a la planxa Fruita del temps	**31 Maig** Arròs integral amb salsa de tomàquet Filet de lluç a la planxa Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Fruita del temps i per sopar... Ou fregit amb patates rosses Enciams amanits Fruita del temps	
4 Arròs saltat amb cansalada Truita de patata i carbassó Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Fruita del temps i per sopar... Minestra de verdures Pollastre amb tomàquets cirerols Fruita del temps	**5** Bròquil amb patata Bastonets de sípia arrebossats Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Fruita del temps i per sopar... Amanida "caprese" Saltat d'arròs amb cansalada fumada i mongeta tendra Fruita del temps	**6** Empedrat (mongetes seques, pastanaga, olives verdes i tonyina) Bacallà a la llauna amb patates panadera Fruita del temps i per sopar... Lasanya de carn i verdures casolana Fruita del temps	**7** Crema de carbassó amb rostes de pa al forn Cuixa de pollastre a la planxa Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Iogurt natural i per sopar... Pèsols saltats Llenguado a la "meniere" Fruita del temps	**8** Espaguetis amb salsa de formatges Salsitxes de porc al forn Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Fruita del temps i per sopar... wok de verdures Seitons a l'andalusa Fruita del temps
11 Patata i pèsols (amb maionesa opcional) Gall dindi guisat a la jardinera Fruita del temps i per sopar... Enciam, alvocat i olives verdes Vegetal de pa polar amb maionesa, ou dur, enciam tomàquet i tonyina Fruita del temps	**12** Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat Filet de lluç a la planxa Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Fruita del temps i per sopar... Amanida grega Estofat de vedella i patates Fruita del temps	**13** Arròs a la cassola Ous farcits de tonyina i olives verdes Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd Fruita del temps i per sopar... Col amb patata Calamars a la romana Fruita del temps	**14** Mongeta tendra amb patata Rodó de porc al forn Fruita del temps i per sopar... Purrusalda amb bacallà Fruita del temps	**15** Croquetes de pollastre Entrepanet de salsitxes Patates rosses Refrescs Gelat de xocolata i per sopar... "Gazpacho" Gambes i rap arrebossats Fruita del tepms
18 Arròs integral amb salsa de tomàquet Croquetes de cigrons casolanes Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Fruita del temps i per sopar... Amanida de cigrons Torradeta de salmó fumat amb formatge cremòs Fruita del temps	**19** Amanida russa amb ou dur (tonyina, olives verdes i maionesa) Botifarra de porc a la planxa Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Fruita del temps i per sopar... Sopa d'escórpora, lluç, crancs i gambetes Lasanyeta d'albergínia i carbassó amb pernil Fruita del temps	**20** Crema de carbassó amb rostes de pa al forn Filet de lluç al forn amb salsa de tomàquet Fruita del temps i per sopar... Tallarines saltades amb daus de pollastre i hortalisses Fruita del temps	**21** Amanida de llenties amb tomàquet , tonyina i olives negres Truita de formatge Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro Fruita del temps i per sopar... Saltat d'arròs amb tires de vedella i verdures al wok Fruita del temps	

Arròs, llenties, cigrons i mongetes seques

Producte làctic

Empresa sostenible

Menús supervisats per Silvia Gutiérrez
Dietista-Nutricionista col.nºCAT000636

Deixem que ens ajudin a ajudar

Dies enrere ens ho deia en Joan Turu en una il·lustració seva "Papa, jo t'ajudo"... i és que amb aquesta frase se'ns obre un ventall tant gran de possibilitats… La realitat és que si no els deixem "ajudar", i ara que en tenen tantes ganes de fer-ho i d'aprendre-ho i de participar-hi, de grans no pretenguem que ens ajudin.

Als menjadors de 7 i TRIA ja fa molts anys que seguim projectes pedagògics, i molts d'ells estan lligats a l'entorn de l'alimentació. Vam començar amb l'Escudella de cultures en què fèiem degustacions i aprenentatges amb els àpats d'arreu, propers i llunyans. Després va venir la Piràmide dels sentits; ens va permetre treballar sensacions primàries amb les quals vam aprendre a exercitar-los i desenvolupar-los. Després va venir el Si jo fos..., un espai on vam treballar les emocions, i la gastronomia també va tenir un espai important. I finalment va néixer el curs passat el Servim-nos com a casa, una altra vegada ens trobem amb un espai on el vincle de l'àpat té un paper destacat amb el que representa per cada nen dinar acompanyat, com si fos a casa, en un espai on se'l fa personal perquè el té proper, és seu. Un lloc participatiu on el nen diu "jo t'ajudo". Un repte que neix en els nostres espais per ajudar a parar i desparar la taula, servir-nos els plats, recollir-los i tenir ordre i saber esperar el torn.

Als menjadors de 7 i TRIA ja fa molts anys que seguim projectes pedagògics, i molts d'ells estan lligats a l'entorn de l'alimentació.

Quan un infant t'ofereix aquesta ajuda, és incondicional. Amb totes aquests iniciatives hem fet que els nostres petits siguin experts i grans coneixedors de l'alimentació saludable, de la freqüència de consum dels aliments, de la nostra dieta mediterrània, dels àpats equilibrats i variats, etc., etc.; cal buscar temps per anar amb ells al mercat, a observar les fruites i les hortalisses, a conèixer els orígens dels aliments i en quina època de l'any els podem trobar i el perquè, ja que en tenen un de perquè. Cal buscar temps per trepitjar l'hort (hi ha moltes escoles que en tenen i ells en són experts), temps per a compartir tècniques culinàries. Trencar ous i batre'ls, enfarinar, pelar verdures, arrebossar el tall, bullir, fregir, emplatar. Potser, i per tancar el cercle alimentari, hem de fer partícips la mainada de tot el procés, des que obtenim la matèria primera fins que aquesta és apta per al consum... Potser hem d´aprendre a deixar que ens ajudin a ajudar.

Montse Llop
Departament d'àpats transportats

Us proposem que us deixeu ajudar pels més petits de la casa en l'elaboració d'un d'aquests àpats on el cigró és el protagonista. Dues propostes on la dieta mediterrània està molt present però ben diverses.

CROQUETES DE CIGRONS

Ingredients:

- Cigrons
- Pastanaga
- Julivert
- Sal
- Ceba
- All
- Oli

Posem els cigrons en remull el dia abans i deixem reposar tota la nit.
Al dia següent, pelem i tallem la ceba i pelem i ratllem la pastanaga.
A foc lent i durant 10 minuts sofregim la ceba i després afegim la pastanaga i ho deixem 10 minuts més.
Retirem el sofregit del foc i deixem refredar, mentre rentem i escorrem els cigrons.
Aboquem el sofregit i els cigrons en un recipient per poder triturar. Afegim una picada d'all i julivert i un punt de sal. Ho triturem fins que quedi una pasta homogènia. En una safata, que cobrirem amb paper film, repartim i estenem la massa, la tapem amb fil i la deixem refredar al congelador durant 24 hores.
Al dia següent desemmotllem la massa i la tallem en petits rectangles en forma de croqueta.
I ja les tenim llestes per fregir!!!

Bon profit!!!

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS

Ingredients:

- Cigrons
- Espinacs
- Oli
- All
- Sal
- Llorer
- Ceba
- Tomàquet triturat natural
- Pebrot verd
- Julivert
- Pebre vermell

Posem els cigrons en remull el dia abans i deixem reposar tota la nit. Tindrem en compte alhora de posar-hi aigua que n'hi hagi suficient, ja que s'aniran hidratant i augmentaran el doble la seva mida.
Al dia següent farem el sofregit.
Rentarem, tallarem i sofregirem el pebrot a foc lent, quan comenci a enrossir-se afegirem la ceba i el deixarem sofregir 20 minuts més Després hi afegirem el pebre vermell i immediatament afegirem el tomàquet triturat. Deixarem a foc molt lent durant 1 hora fins que el sofregit es redueixi.
Mentre posarem els cigrons en una cassola amb aigua, afegirem l'all i el llorer i un raig d'oli i ho farem bullir durant 2 hores.
Prepararem la picada i l'afegim als cigrons juntament amb el sofregit
I finalment afegirem els espinacs i ho deixarem coure tot plegat 10 minuts.

Que vagi de gust!

Construïm el nostre menjador!

A l'escola Jaume Ferran i Clua, aquest any hem trasladat el nostre menjador a una casa plena de racons acollidors i plens de màgia. El projecte "Com a casa" és el projecte educatiu que enguany ambienta el nostre menjador d'una forma encisadora i divertida, per fer-lo més acollidor per a tots els nens i nenes.

Una de les primeres idees que va sorgir va ser crear un gran edifici amb diferents plantes i pisos on cada nen/a dissenyava la seva habitació. Arran d'aquesta idea i dins del marc del treball d'hàbits, al menjador escolar l'equip de monitors i monitores vam dissenyar una dinàmica cooperativa i participativa que facilités l'adquisició dels hàbits d'autonomia i relacionals.

Aquesta és una dinàmica que duem a terme amb els infants de 5è de primària. Cada grup/taula ha d'aconseguir dissenyar el seu pis. El nostre bloc té 8 pisos, representats per les 8 taules de menjador, i cada trimestre ens plantegem treballar i assolir dos objectius concrets que decidim conjuntament amb els infants.

El repte col·lectiu del grup és que a final de curs hàgim aconseguit construir el nostre bloc de pisos i el de taula i assolir l'adquisició d'hàbits per poder dissenyar cada una de les estades del nostre pis. Per fer-ho, treballem l'estímul positiu com a eina de motivació. A mesura que assoleixen els diferents hàbits tenen accés, per exemple, al menjador (se'ls obre la porta per fer un migdia de cinema i crispetes), o bé un dia sobre rodes al pati...

Tots els divendres durant l'estona de pati ens convertim en arquitectes i decoradors dissenyant les nostres habitacions.

A més, el nostre bloc de pisos té unes petites golfes on les monitores tenim el nostre piset, i així els donem idees.

Tots els divendres durant l'estona de pati ens convertim en arquitectes i decoradors dissenyant les nostres habitacions. Utilitzem materials reciclats que ens han fet arribar des de casa, caixes de cartró, robes per fer les cortines...

I és així... com construïm el nostre menjador!

Equip de menjador de l'Escola Jaume Ferran i Clua

Dissenyat i imprès a Icària Iniciatives Socials S.A.L.