

7 i TRIA

Publicació escolar 2n trimestre curs 2020-2021

# I TU, QUÈ HI VEUS?

- Elefant engolit per una boa (p.2)
- Menús del segon trimestre (p.3-5)
- Converses amb... Tere Herrero, il·lustradora (p.6-7)
- El menjador que jo somnio. El Racó de la Pau (p.8)

# Elefant engolit per una boa



**A**mb aquest dibuix extret del llibre *El petit Príncep* podem entendre la diferència entre el que veiem, una forma més o menys simètrica de color marronós i el que interpretem, un barret o... un elefant engolit per una serp.

El que veiem ho facilita la vista i el que interpretem conforma la nostra visió.

La Intel·ligència visual-espacial desenvolupa en el cervell la capacitat d'imaginació, necessària per descobrir alternatives viables i també l'orientació, la identificació de diferents perspectives i el més important en l'etapa infantil, facilita la memòria visual i de resultes, la lectura.

No és una Intel·ligència vetada a persones amb dèficits visuals. El pensament visual-espacial es consolida amb experiències que poden ser recreacions internes a partir del tacte o el moviment.

Estem envoltats d'estímuls visuals a tots els entorns del dia a dia, hi ha pantalles per tot arreu. Cal fer-ne un ús eficaç i educatiu. Dirigir-ne l'ús en favor de les necessitats d'informació abans que al consum de continguts sense propòsit és una bona fórmula.

Mares, pares, famílies i educadors, per potenciar aquesta intel·ligència:

- Proposeu als infants que facin de guia per arribar allà on anàveu. On som? Per on anem per arribar-hi? Hi ha un camí més llarg, o més curt?

- Busqueu on s'amaguen diferents colors o formes com triangles o cercles. Trobeu-ne tants com sigui possible durant un dia qualsevol. Practiqueu-ho en els quadres, els de Kandinski donen molt joc.
- Passeu-vos una pilota evitant que caigui. Modifiqueu ritme i velocitat al gust.
- Jugueu a cercar coses en l'entorn que hi són, però no es veuen fàcilment. Si cal, prepareu el joc expressament, per exemple amb un bolígraf.
- Poseu materials diferents en una bossa opaca i treballeu el sentit del tacte endevinant què toquem en posar la mà dintre.
- Feu puzzles, construccions, maquetes, laberints...

- I amb els infants més avançats, tanqueu els ulls i deixeu que us facin de guia. Practiqueu a dirigir estels, vehicles teledirigits o drons.

Tots som intel·ligents!

Silvia Diéguez  
Psicòloga  
[www.talentslatents.es](http://www.talentslatents.es)



*El que veiem ho facilita la vista i el que interpretem conforma la nostra visió.*



Estudi del color de Vasili Kandinski

## Gener 2021

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

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



8

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

i per sopar...  
Amanida al gust  
Trita de patates i ceba  
Taronja amb xocolata negra

11

Lenties estofades amb arròs  
Trita a la francesa  
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Saltat de verdures amb gambetes  
Pinxos de rap i pinya  
Fruita de temporada

12

Coliflor amb patata  
Cruixets de pollastre arrebossat  
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Purè de patates amb formatge  
Xampinyons saltats amb all i julivert  
Fruita de temporada

13

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

i per sopar...  
Purè de bròquil i pastanaga  
Hamburguesa vegetal  
Fruita de temporada

14

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

i per sopar...  
Sopa de pistons  
Ous durs amb samfaina  
Fruita de temporada

15

Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)  
Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Orada al forn amb llit de patates, ceba, pastanaga i tomàquet  
Iogurt natural amb nous

18

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat  
Trita de patata i fonoll  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Pastís de patata, verdures i peix  
Fruita de temporada

19

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

i per sopar...  
Espirals amb pesto  
Amanida de pastanaga ratllada, cogombre i formatge  
Iogurt natural amb ametlles

20

Arròs xinès  
Peix fresc de Mercat  
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Porrusalda  
Trita de formatge  
Fruita de temporada

21

Cigrons estofats amb espinacs  
Cuixa de pollastre a la planxa  
Enciams variats amanits amb col llombarda i api  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Crema de carbassó  
Sardines al forn  
Fruita de temporada

22

Mongeta tendra amb patata  
Crep de pernil cuit i mozzarella  
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro  
Iogurt natural

i per sopar...  
Sopa de galets  
Gall dindi amb samfaina  
Fruita de temporada

25

Bledes amb patata  
Lasanya amb bolonyesa vegetal  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Hummus amb bastonets de pa integral  
Amanida amb fruits secs  
Iogurt natural

26

Fideuà (sípia i gambes) amb allioli opcional  
Trita de formatge  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Arròs amb verdurettes  
Seitó arrebossat  
Fruita de temporada

27

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

i per sopar...  
Sopa de pasta integral  
Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet  
Fruita de temporada

28

Arròs integral amb salsa de tomàquet  
Pollastre al forn amb ceba  
Patates xips  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Pastís d'ou amb verdures  
Fruita de temporada

29

Lenties estofades amb patates  
Calamars a la romana  
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Cuscús amb coliflor i daus de vedella  
Fruita de temporada

## Febrer 2021

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>1</b> 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... Quinoa amb verdures i fruits secs Fruita de temporada</p>	<p><b>2</b> 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... Amanida verda amb formatge fresc, fruita seca i olivada Lluç amb salsa verda Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b> Cigrons bullits amb oli d'oliva 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... Bros variats amb orellanes i panses Pinxo de daus de porc i pinya Fruita de temporada</p>	<p><b>4</b> Mongetes tendres amb pastanaga i patates Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Salmó a la papillota amb pastanaga, carbassó i moniato Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b> Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat Croquetes de mill i verdures Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Pa integral amb tomàquet Fruita de carbassó Fruita de temporada</p>
<p><b>8</b> Col amb patata Gall dindi guisat a la jardinera Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Sopa de meravella Llenguado a la planxa amb pebrot escalivat Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b> Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Trinxat de la Cerdanya Formatge fresc Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i pastanaga Iogurt natural</p> <p>i per sopar... Hummus amb dips vegetals Xampinyons saltats amb gambetes Mel i mató</p>	<p><b>11</b> DINAR SOMIATRUITES</p> <p>i per sopar... Sèpia a la planxa amb amanida variada i blat de moro Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b> DINAR AMAGAT</p> <p>i per sopar... Mongetes verdes saltades amb allet Remenat d'ou i porro Fruita de temporada</p>
<p><b>15</b> Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Espaguetis a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Sopa amb cigrons i meravella Amanida amb fruita seca i formatge Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b> Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de formatge Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Iogurt natural</p> <p>i per sopar... Espinacs amb patates Hamburguesa de pollastre 100% Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b> Llenties estofades amb arròs Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb col llombarda i api Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Purè de patates, carn picada, ceba, carbassó i salsa de tomàquet Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b> Caldo d'hortalisses amb estrelletes Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques amb patates rosses Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Llobarro al forn amb moniato, ceba, tomàquet i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b> Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Fregidets d'abadejo Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Amanida de tomàquet Trita de patates Fruita de temporada</p>
<p><b>22</b> Saltat de pèsols, patata, ceba i pernil salat Trita a la francesa Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Quinoa amb verdures i fruita seca Formatge Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b> Espinacs amb patata Filet de gall dindi arrebossat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Bastonets de cogombre amb salsa de iogurt Orada al forn amb carbassó i patata al caliu Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b> Arròs xinès Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Verdures al vapor Trita a la francesa Fruita de temporada</p>	<p><b>25</b> Purè de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Mini pizzas d'albergínia i mozzarella Broquetes de rap, gamba, carbassó i tomàquet Iogurt amb anacards</p>	<p><b>26</b> Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Cuixa de pollastre a la planxa Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Postres d'aniversari</p> <p>i per sopar... Arròs amb verdures i mongeta blanca Tomàquets xerri amanits amb ruca Fruita de temporada</p>

## Març 2021

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>1</b></p> <p>Llenties estofades amb arròs Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Bròquil i pastanaga al vapor Croquetes casolanes Fruita de temporada</p>	<p><b>2</b></p> <p>Arròs amb verdures Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Crema d'albergínia Falafels al forn Fruita de temporada</p>	<p><b>3</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Pastís de patata, verdures i carn gratinat Fruita de temporada</p>	<p><b>4</b></p> <p>Caldo vegetal amb galets Estofat de porc amb verdures Purè de patates Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Guisat de cigrons amb carbassó, ceba, pastanaga i ou dur Fruita de temporada</p>	<p><b>5</b></p> <p>Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat Croquetes d'espínacs Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga logurt natural</p> <p>i per sopar... Amanida al gust Pizzetes casolanes amb xampinyons, orenga, mozzarella i pernil salat Plátan amb xocolata negra</p>
<p><b>8</b></p> <p>Amanida verda amb enciams variats, tomàquet, pastanaga, Fruita de temporada, cranc i tonyina Fideuà (sípia i gambes) amb salsa alliolí opcional Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Llenties bullides amb oli d'oliva Crema de carbassa Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de formatge Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres logurt natural</p> <p>i per sopar... Cintes de carbassó amb tomàquets secs saltats Mini hamburgueses de vedella 100% Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de mongetes seques Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Sopa de lletres Trita de ceba Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Bròquil i pastanagues amb patata Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Remenat de xampinyons, daus de patata i ceba Calamars a la romana Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>Cigrons amb arròs integral i verdures Crep de pernil cuit i mozzarella Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Bledes amb patata Seitò arrebossat Fruita de temporada</p>
<p><b>15</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata Cuixa de pollastre a la planxa amb salsa casolana de sofregit de tomàquet Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Cuscús amb hortalisses i fruits secs Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b></p> <p>Caldo amb estrelletes Canelons gratinats amb beixamel Enciams variats amanits Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Mongeta tendra, pastanaga i patata Remenat d'ou amb alls tendres Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Llenties estofades amb arròs Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Gall dindi amb samfaina i patata al caliu Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Croquetes de cigrons casolanes Enciams variats amanits amb raves i pastanaga logurt natural</p> <p>i per sopar... Moniato al forn Bacallà amb salsa de tomàquet Fruita de temporada</p>	<p><b>19</b></p> <p>Arròs a la cassola Trita a la francesa Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Saltat de vegetals amb dauets de porc i pinya amb salsa al gust Fruita de temporada</p>
<p><b>22</b></p> <p>Pèsols guisats amb patates Trita de xampinyons Enciams variats amanits amb col llombarda i api Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Arròs caldós amb verdures Broquetes de rap i pebrot Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>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</p> <p>i per sopar... Bròquil amb patata Sèpia a la planxa Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b></p> <p>Espaguetis amb salsa de formatges Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Amanida verda Ous ferrats sucats amb pa integral Fruita de temporada</p>	<p><b>25</b></p> <p>Coliflor amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Brou casolà Hummus de llenties amb dips vegetals i bastonets de pa Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Filet de gall dindi arrebossat Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Postres d'aniversari</p> <p>i per sopar... Verdures saltades al wok amb daus de salmó i panses Fruita de temporada</p>

# Converses amb... Tere Herrero, il·lustradora



## Com et defineixes?

Em defineixo com a artista multidisciplinària i gran amant del món de l'art. M'agraden totes les disciplines que he experimentat fins ara.

## A què et dediques?

Actualment em dedico a crear obres d'art pictòriques, alguna feina de dibuix i d'il·lustració i a fer alguna exposició de les meves creacions.

## Què creus que es necessita per ser il·lustradora?

Es necessita una bona base de coneixements en l'àmbit del dibuix, molta inquietud i desig per la teva feina i molta paciència i confiança per veure que la teva feina doni els fruits merescuts!

Des de ben petita ja apuntava maneres, i dibuixava tot el que em venia a la imaginació



## Què et va dur a dibuixar de manera professional?

Des de ben petita ja apuntava maneres, i dibuixava tot el que em venia a la imaginació. Després de cursar el Batxillerat vaig tenir molt clar què volia i vaig estudiar Il·lustració. Volia viure del meu art i fer d'això la meva professió, no ha estat camí fàcil.

## Quines activitats fas relacionades amb el dibuix i la il·lustració?

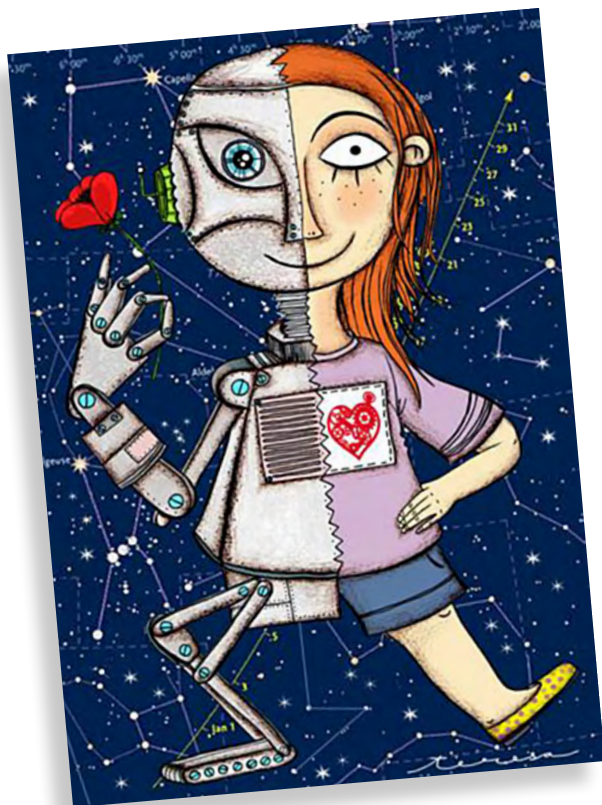
Cada dia dibuixo o pinto, faig tallers relacionats amb l'expressió pictòrica, per a petits, joves i adults, i encàrrecs de feines molt divertides.

## Sempre les has fet?

Si més no..., he procurat fer-les o buscar-les i donar-me a conèixer.

## Com ho viu el teu entorn?

Els que m'envolten són feliços de veure que soc feliç fent el que m'apassiona. També és un entorn que els agrada el món de l'art i ho valoren molt.



**Què t'aporta personalment el dibuix?**

Per a mi és una manera d'expressar allò que sento, com meditar i treure tot el que porto dins, els sentiments bons i els que no ho són tant.

**Si no fossis il·lustradora, què faries?**

Seria artista igual, no ho canviaria. Estic aquí per expressar i transmetre, per fer feliç a les persones amb el meu art.

**Què diries a infants i joves, joves amb les teves mateixes inquietuds inicials?**

Que investigar, buscar i cercar és la millor manera d'arribar a aconseguir allò que els mou l'ànima. Que siguin valents i valentes i arrisquin sense por. Que aprofitin aquest món meravellós que es diu Internet per ser millors persones i poder arribar allà on vulguin, i que es mirin dins seu i siguin humils i sincers amb ells i elles mateixos.

*Investigar, buscar i cercar és la millor manera d'arribar a aconseguir allò que ens mou l'ànima*



*Teresa*

**ANIMA'T A PARTICIPAR!**

Ara ens pots trobar a:



# El menjador que jo somio.

## El Racó de la Pau de l'Escola Ull de Vent

Tanca els ulls i imagina aquell lloc on t'agradaria estar ara mateix, pot ser un racó de casa teva on et sents tant i tant a gust, aquella platja on el soroll de les onades et relaxen i et calmen, aquella muntanya on l'aire és tan pur que només respirant una vegada el teu cos es carrega d'energia al moment... Ho teniu? Quina sensació tan maca, oi?

**A**questa sensació és precisament la que els nens i nenes de l'escola Ull de Vent de la Bisbal del Penedès experimenten cada vegada que passegen o seuen sota l'ombra dels arbres del Racó de la Pau.

Aquest racó va sorgir de la idea de crear un espai al pati el qual convidés a la reflexió, a la creativitat, a la meditació, al diàleg, i a la mediació. Entre els infants i les monitores del menjador de l'escola van fer realitat aquest espai i van transformar el que era una part més del pati, en un racó màgic, ple d'encant i estimat per tothom.

Des de la seva creació, a la falda d'aquests arbres han passat moltes coses interessants... converses a cau d'orella, migdiades improvisades, abraçades infinites als arbres, resolució de conflictes que semblaven del tot impossibles, partides inacabables a jocs de sempre i tot allò a què pot donar fruit la imaginació.

### Voleu saber com ho han fet?

Per dur-ho a terme van fer falta grans dosis d'imaginació, creativitat i amor cap a l'entorn, una mà destre que dominés l'art del ganxet i un cos hàbil que s'enfilés fàcilment als arbres.

Els darrers cursos, l'estona de lleure es va convertir en un anar i tornar de cabdells de llana de colors, els infants del menjador van aprendre a fer braçalets i d'altres complements de ganxet i és precisament això el que dona caliu als arbres d'aquest racó.

D'un vell banc i sense vida en va sorgir un pintat de blanc i ple de paraules que inspiren a la convivència i a la pau.

I d'uns arbres amb grans branques de les quals només penjaven fulles, ara en pengen objectes brillants i que fan sorolls relaxants, trenes de ganxet, i caça-somnis que et conviden a ballar amb ells.

El Racó de la Pau és un exemple de tot allò que es gesta i es crea als menjadors de 7 i TRIA, que amb imaginació i moltes ganes converteix "El menjador que jo somio" en la realitat i vivència diària dels nostres infants.

Elena Vallès Laprea, coordinadora de zona pedagògica



*D'uns arbres amb grans branques de les quals només penjaven fulles, ara en pengen objectes brillants i que fan sorolls relaxants*