



7 i TRIA

Publicació escolar 1r trimestre curs 2020-2021

TOT ANIRÀ BÉ!

- Tot anirà bé! (p.2)
- Menús del primer trimestre (p.3-6)

Tot anirà bé!

Ha arribat un altre setembre i, amb ell, un altre inici de curs. Aquest any, però, el retorn a les escoles i espais educatius, està marcat per la situació sanitària que estem vivint a causa de la covid-19.



Aquest curs escolar 2020-2021 suposa un gran repte des del punt de vista logístic per tal de garantir totes les mesures higièniques i de prevenció i, encara més, un gran repte de gestió emocional i relacional dels infants i joves, després de tants mesos de confinament i sense escola.

I des de 7 i TRIA no ens hem aturat! Aquest temps de confinament ha estat un temps de reflexió, d'organitzar-nos i trobar la manera de retrobar-nos, sempre garantint la seguretat de tots i totes.

Ens hem preparat per tal d'aconseguir que els infants i equips puguem estar junts de nou al menjador escolar, compartint aquells instants que tant gaudiem. Ho farem d'una

manera diferent, amb totes les mesures d'higiene i seguretat, però ho farem.

Perquè la vida continua i perquè hem triat no tenir por. Hem triat tenir cura, ser responsables, i malgrat la preocupació i la incertesa, ens hem reinventat per estar junts i segurs.

- Als menjadors de 7 i TRIA el personal estarà proveït dels equips necessaris de protecció, d'higiene i seguretat.
- Hem canviat els protocols d'actuació: les entrades i sortides seran espaiades i relaxades.
- Hem adaptat les ràtios i les instal·lacions: farem grups de convivència, hem doblat espais i hem organitzat els espais garantint sempre la distància de seguretat.

- S'ha format al nostre personal per tal de poder donar un servei ajustat a aquesta nova situació.
- A més, hem adaptat tots i cada un dels nostres moviments perquè el personal pedagògic, el de cuina i sobretot els infants, estiguin segurs a l'escola. Aprenent, jugant, gaudint i creixent.

Obrim un curs especial, diferent, ple d'oportunitats i moments per créixer tots plegats.

Setembre 2020

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

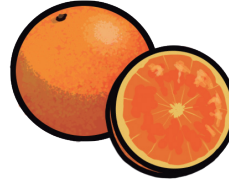
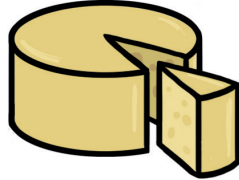
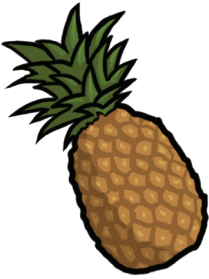
Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



14

DINAR DE BENVINGUDA
Arròs integral amb salsa de tomàquet
Croquetes de pollastre
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de pastanaga
Bacallà amb pèsols
Fruita de temporada

15

Llenties estofades amb arròs
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Iogurt natural

i per sopar...
Mandonguilles de vedella amb verdures i quinoa
Formatge fresc i nous

16

Amanida de pasta amb blat de moro, olives verdes, pastanaga i tonyina
Trita de formatge
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Arròs saltat amb verdures i tires de pollastre
Macedònia de fruites

17

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

i per sopar...
Coliflor amb patates
Sipia a la planxa
Fruita de temporada

18

Mongeta tendra amb pastanaga i patates
Filet de gall dindi a la planxa amb salseta de formatge casolana
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de verdures i arròs
Verat arrebossat
Iogurt natural amb xocolata negra ratllada

21

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

i per sopar...
Bròquil amb patata
Gall dindi amb all i julivert
Fruita de temporada

22

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

i per sopar...
Minestra de verdures
Costelles de cabrit arrebossades
Fruita de temporada

23

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

i per sopar...
Patata al caliu
Trita de xampinyons
Fruita de temporada

24

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
Gambes a la planxa amb all i julivert
Quallada amb mel

25

Mongeta tendra amb patata
Filet de gall dindi arrebossat
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Postres d'aniversari

i per sopar...
Salmó al forn amb moniato i verdures
Fruita de temporada

28

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Calamars a la romana
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

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

29

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

i per sopar...
Sardines al forn amb puré de patata i saltat de verdures
Fruita de temporada

30

Fideuà (sipia i gambes) amb alloli
Trita de carbassó i ceba
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Iogurt natural

i per sopar...
Coliflor gratinada
Hamburguesa de vedella 100%
Fruita de temporada

1 Octubre

Bledes amb patata
Canelons gratinats amb beixamel
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida de tomàquet i olives
Trita de patates i ceba
Iogurt natural

2 Octubre

Amanida de llenties amb tomàquet xerri i tonyina
Pollastre al forn amb ceba
Patates xips
Fruita de temporada

i per sopar...
Torrades amb verdures escalivades
Lluç a la planxa
Macedònia de fruites

Octubre 2020

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>5</p> <p>Sopa de lluç i crancs amb arròs Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda logurt natural</p> <p>i per sopar... Bròquil amb patata Gall dindi amb salsa de tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>6</p> <p>Cigrons estofats amb espinacs 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... Couscous amb verdures i panses logurt amb nous</p>	<p>7</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... Pa integral amb tomàquet i oli Trita de carbassó Fruita de temporada</p>	<p>8</p> <p>Mongeta tendra amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Sopa de verdures i pistons Seitons al forn logurt amb fruita trossejada</p>	<p>9</p> <p>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... Crema de carbassa Quinoa amb lleties i pinyons Plàtan amb xocolata negra</p>
<p>12</p> <p>Mongeta tendra amb pastanaga i patates Cruixents de pollastre arrebossat Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Arròs amb verdures i ou dur trossejat Fruita de temporada</p>	<p>13</p> <p>Caldo d'hortalisses amb estrelletes Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga logurt natural</p> <p>i per sopar... Coliflor amb patata Llenguado a la planxa Fruita de temporada</p>	<p>14</p> <p>Lleties estofades amb arròs Salsitxes de porc a la planxa Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Gall dindi al forn amb tomàquet, pastanaga i puré de patata Mel i mató</p>	<p>15</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita de formatge Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Sopa de pasta Orada al forn amb pastanaga, ceba i tomàquet Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Fregidets d'abadejo Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Espinacs amb patata Pa integral amb tomàquet i permil salat Fruita de temporada</p>
<p>19</p> <p>Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Patates rosses Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Pastís de patata, tomàquet i ceba Tires de sèpia a la planxa logurt natural</p>	<p>20</p> <p>Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Pèsols, pastanaga i patata al vapor Hamburguesa 100% vedella Fruita de temporada</p>	<p>21</p> <p>Arròs amb verdures Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada Enciams variats amanits amb raves i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Espinacs saltats amb mongeta blanca i panses Croqueta casolana Fruita de temporada</p>	<p>22</p> <p>Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Filet de gall dindi arrebossat Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga logurt natural</p> <p>i per sopar... Salmó al forn amb verdures i patata Fruita de temporada</p>	<p>23</p> <p>Mongeta tendra amb patata Botifarra de porc al forn Xips de moniato Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Espirals amb ou dur picat, carbassó i tomàquet xerri Fruita de temporada</p>
<p>26</p> <p>Saltat de pèsols, patata i ceba Trita a la francesa Enciams variats amanits amb col llombarda i api Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Vedella a la planxa amb pastanaga, tomàquet, ceba i carbassó saltats Fruita de temporada</p>	<p>27</p> <p>Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Lluç amb salsa verda, flamet de quinoa i verdures al wok Fruita de temporada</p>	<p>28</p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Gall dindi guisat a la jardineria Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Crema de carbassa i moniato Magra de porc a la planxa Quallada amb nous</p>	<p>29</p> <p>Puré de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Cuixa de pollastre a la planxa Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Sopa de lletres Remenat d'ou, porro i xampinyons Fruita de temporada</p>	<p>30</p> <p>DINAR DE TARDOR Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets Enciams variats amanits Postres d'aniversari</p> <p>i per sopar... Amanida complerta de lleties, espinacs, ceba, pastanaga, nous, pipes de carbassa i ou dur Fruita de temporada</p>

Novembre 2020

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

Dilluns

2

Arròs saltat amb cansalada
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de pastanaga i moniato
Hummus amb bastonets de pa
Fruita de temporada

Dimarts

3

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

i per sopar...
Coliflor i patata al vapor
Orada al forn
Fruita de temporada

Dimecres

4

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

i per sopar...
Pollastre al forn amb patata, ceba, tomàquet, carbassó i albergínia
logurt amb xocolata negra ratllada

Dijous

5

Amanida verda amb enciams variats, tomàquet, pastanaga, poma, cranc i tonyina
Estofat de porc amb verdures
Puré de patates
logurt natural

i per sopar...
Crema de xampinyons
Trita de formatge
Fruita de temporada

Divendres

6

Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat
Cruixents de pollastre arrebossat
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Pizza casolana de xampinyons i formatge de cabra
Macedònia de fruites

9

Fideuà (sípia i gambes) amb allioli
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd
logurt natural

i per sopar...
Bròquil i patata al vapor
Llenguado a la planxa
Fruita de temporada

10

Crema de mongetes seques
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de meravella
Gall dindi arrebossat amb saltat de pastanaga
logurt natural

11

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de formatge
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Puré de verdures i rostes de pa
Hamburgueses casolanes vegetals
Fruita de temporada

12

Mongeta tendra amb pastanaga i patates
Canelons gratinats amb beixamel
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de pistons
Sípia a la planxa amb tomàquet amanit
Fruita de temporada

13

Cigrons amb arròs integral i verdures
Calamars a la romana
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de pastanaga i moniato
Aletes de pollastre amb mel
Fruita de temporada

16

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn
Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques
Patates rosses
Fruita de temporada

i per sopar...
Quinoa amb verdures, cigrons i panses
logurt natural

17

Lenties estofades amb arròs
Trita a la francesa
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Wok de fideus amb verdures i pinyons
Fruita de temporada

18

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

i per sopar...
Pastissos d'ou amb verdures
Tomàquet amanit i cogombre
Fruita de temporada

19

Mongeta tendra amb patata
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb meravella
Conill amb salseta
Fruita de temporada

20

Patates gratinades al forn
Croquetes de cigrons casolanes
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Remenat d'ou, bolets, espàrrecs i gambetes
Fruita de temporada

23

Bròquil i pastanagues amb patata
Fregidets d'abadejo
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Amanida verda
Ous estrellats amb patates
Fruita de temporada

24

Espaguetis amb salsa de formatges
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Espinacs amb panses i pinyons
Magra de porc amb salsa
Fruita de temporada

25

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita de xampinyons
Enciams variats amanits amb col llombarda i api
Fruita de temporada

i per sopar...
Lenties amb cebeta i pernil
Fruita de temporada

26

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

i per sopar...
Xampinyons al forn gratinats
Filet de lluç amb puré de patates
Fruita de temporada

27

Pèsols guisats amb patates
Crep de pernil cuit i mozzarella
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres
Postres d'aniversari

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

Desembre 2020

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

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

30 Novembre

Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn
Lasanya amb bolonyesa vegetal
Fruita de temporada

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

1

Arròs caldós d'hortalisses
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb raves i olives verdes
logurt natural

i per sopar...
Bròquil amb patata
Llibrets de porc arrebossats
Fruita de temporada

2

Llenties estofades amb arròs
Trita de formatge
Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa amb galets
Amanida amb nous, panses, alvocat i formatge
logurt natural

3

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat
Cruixents de pollastre arrebossat
Enciams variats amanits amb col lombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de porros
Salmó a la papillota amb llimona
Fruita de temporada

4

Bròquil amb patata
Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

i per sopar...
Pizza casolana amb verdures i bonítol
Mel i mató

7

Mongeta tendra amb pastanaga i patates
Cuixa de pollastre a la planxa
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga
logurt natural

i per sopar...
Remenat d'ou amb xampinyons i espàrrecs
Pa integral amb tomàquet
Fruita de temporada



9

Crema de pèsols
Hamburguesa de vedella a la planxa
Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga
Fruita de temporada

i per sopar...
Caldó de verdures amb meravella
Estofat de porc amb verdures
Fruita de temporada

10

Llacets saltats amb ceba i cansalada amb formatge ratllat
Trita de patata i ceba
Enciams variats amanits amb col lombarda i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Moniato i verdures al forn
Sonsos arrebossats
Fruita de temporada

11

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Croquetes d'espínacs
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga
Fruita de temporada

i per sopar...
Crema de xampinyons
Pollastre a la planxa amb salsa de formatge
Brotxeta de fruites

14

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

i per sopar...
Conill al forn amb patates
Amanida verda variada al gust
Fruita de temporada

15

Llenties estofades amb patates
Peix fresc de Mercat
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro
Fruita de temporada

i per sopar...
Bledes amb patates
Hamburguesa 100% vedella
Fruita de temporada

16

Arròs integral amb salsa de tomàquet
Trita a la francesa
Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres
Fruita de temporada

i per sopar...
Sopa de pistons
Trita de bolets i ceba
logurt amb avellanes

17

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

i per sopar...
Saltat de pèsols amb pernil salat i cebeta
Lluç arrebossat
Fruita de temporada

18

DINAR DE NADAL
Caldó de Nadal amb galets
Pollastre de Nadal amb panses i prunes
Enciams variats amanits amb raves i pastanaga
Xips i refrescs
Neules i torrons

i per sopar...
Sandvitx amb canoges, tomàquet, tonyina i salsa de logurt casolana
Macedònia de fruites

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, sorell, bròtola, llenguadina, mollar, 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

ANIMA'T A PARTICIPAR!

Ara ens pots trobar a:



Entenem que totes aquestes mesures d'higiene i distanciament físic implicaran un canvi en les dinàmiques de relació que fins ara eren habituals en el menjador escolar i, aquestes noves formes de relació, tindran efecte en la vivència en els infants i joves.

Aquests nous hàbits higiènics i de relació en el menjador requeriran una gran capacitat d'adaptació. Caldrà crear i gestionar alternatives a les dificultats que vagin apareixent i necessitaran un gran acompanyament. Des de 7 i TRIA acompanyarem als infants i joves per facilitar-los seguretat i benestar, per seguir afavorint els seus processos d'aprenentatge i de creixement personal en aquest nou curs que iniciem i en aquesta "nova normalitat".

Obrim un curs especial, diferent, ple d'oportunitats i moments per créixer tots plegats. Davant l'excepcionalitat de la situació que hem patit, tenim un camí nou per començar i, des de 7 i TRIA, apostem pel lleure per recuperar el benestar emocional dels infants.

Aquests nous hàbits higiènics i de relació en el menjador requeriran una gran capacitat d'adaptació.



El lleure ens obre la possibilitat de generar noves relacions, recuperar sensacions perdudes, crear vincles, donar un suport proper i acompanyar els infants i joves que han vist trencada la seva normaltat educativa i vital.

Tornarem a gaudir del menjador escolar i d'una alimentació saludable en un entorn segur:

- Amb l'empoderament i conscienciació dels infants i joves, pel que fa a les mesures d'higiene i seguretat, per tal d'incorporar-les i fer-se-les seves també en l'espai i el temps de migdia.
- I naturalment, amb la col·laboració dels centres i les famílies, vetllarem per fer del menjador l'espai de convivència i d'aprenentatge de sempre.

7ITRIA

Tornarem a gaudir del menjador escolar i d'una alimentació saludable en un entorn segur

