



**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.



**A**quest 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)

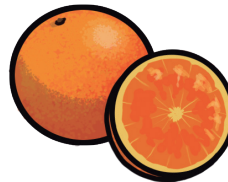
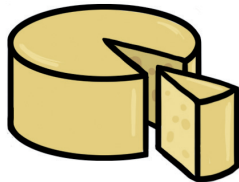
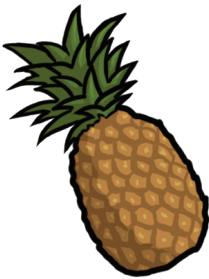
Dilluns

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**

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

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

**16**

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

i per sopar...  
Arròs saltat amb verduretes 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**

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

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

**21**

Macarrons integrals a la napolitana amb formatge ratllat  
Truita 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**

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

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

**23**

Mongeta tendra amb patata  
Filet de gall dindi arrebossat  
Enciams variats amanits amb remolcada i blat de moro  
Fruita de temporada

i per sopar...  
Patata al caliu  
Truita 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**

Arròs saltat amb salsetes d'au  
Peix fresc de Mercat  
Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga  
Postres d'aniversari

i per sopar...  
Salmó al forn amb moniato i verduretes  
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**

Fideuà (sipia i gambes) amb all i oli  
Truita de carbassó i ceba  
Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga  
Iogurt natural

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

**30**

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

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  
Truita de patates i ceba  
Iogurt natural

**2 Octubre**

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

i per sopar...  
Torrades amb verduretes 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><b>5</b></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><b>6</b></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... Couscous amb verduteres i panses logurt amb nous</p>	<p><b>7</b></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... Pa integral amb tomàquet i oli Trita de carbassó Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b></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><b>9</b></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... Crema de carbassa Quinoa amb llenties i pinyons Plàtan amb xocolata negra</p>
<p><b>12</b></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 verduteres i ou dur trossejat Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b></p> <p>Llenties estofades amb arròs Salsitxes de porc a la planxa Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Coliflor amb patata Llenguado a la planxa Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b></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... Gall dindi al forn amb tomàquet, pastanaga i puré de patata Mel i mató</p>	<p><b>15</b></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, Fruita de temporada i tomàquet Fruita</p>	<p><b>16</b></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... Espinacs amb patata Pa integral amb tomàquet i pernil salat Fruita de temporada</p>
<p><b>19</b></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><b>20</b></p> <p>Arròs amb verduteres Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Pèsols, pastanaga i patata al vapor Hamburguesa 100% vedella Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata Botifarra de porc al forn Xips de moniato Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Espinacs saltats amb mongeta blanca i panses Croqueta casolana Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b></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><b>23</b></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... Espirals amb ou dur picat, carbassó i tomàquet xerri Fruita de temporada</p>
<p><b>26</b></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><b>27</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Gall dindi guisat a la jardinera Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Lluç amb salsa verda, flamet de quinoa i verdures al wok Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b></p> <p>Espirals a la carbonara amb formatge ratllat Fregidets d'abadejo Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Crema de carbassa i moniato Magra de porc a la planxa Quallada amb nous</p>	<p><b>29</b></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><b>30</b></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 llenties, 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**

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

i per sopar...

Coliflor i patata al vapor  
Orada al forn  
Fruita de temporada

### Dimecres

**4**

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...

Pollastra 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**

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

i per sopar...

Pizza casolana de xampinyons i formatge de cabra  
Macedònia de fruites

**9**

Fideuà (sípia i gambes) amb allíoli  
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**

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

i per sopar...

Sopa de meravella  
Gall dindi arrebossat amb saltat de pastanaga  
logurt natural

**11**

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

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

i per sopar...

Crema de pastanaga i moniato  
Aletes de pollastre amb mel  
Brotxeta de plàtan i taronja

**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**

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...

Wok de fideus amb verdures i pinyons  
Fruita de temporada

**18**

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

Lenties estofades amb arròs  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro  
logurt natural

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**

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

i per sopar...

Espinacs amb panses i pinyons  
Magra de porc amb salsa  
Fruita de temporada

**25**

Pèsols guisats amb patates  
Crep de permil cuit i mozzarella  
Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres  
Fruita de temporada

i per sopar...

Llenties amb cebeta i permil  
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**


Espaguetis amb salsa de formatges  
Peix fresc de Mercat  
Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro  
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
<p><b>30 Novembre</b></p> <p>Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Lasanya amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Arròs 3 delícies Amanida de tomàquet Fruita de temporada</p>	<p><b>1</b></p> <p>Llenties estofades amb arròs Trita de formatge Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Bròquil amb patata Llibrets de porc arrebossats Fruita de temporada</p>	<p><b>2</b></p> <p>Bròquil amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Sopa amb galets Amanida amb nous, panses, alvocat i formatge Iogurt natural</p>	<p><b>3</b></p> <p>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</p> <p>i per sopar... Crema de porros Salmó a la papillota amb llimona Fruita de temporada</p>	<p><b>4</b></p> <p>Arròs caldós d'hortalisses Peix fresc de Mercat Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Iogurt natural</p> <p>i per sopar... Pizza casolana amb verdures i bonifol Mel i mató</p>
<p><b>7</b></p> <p>Mongeta tendra amb pastanaga i patates Cuixa de pollastre a la planxa Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Iogurt natural</p> <p>i per sopar... Remenat d'ou amb xampinyons i espàrrecs Pa integral amb tomàquet Fruita de temporada</p>		<p><b>9</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Croquetes d'espinaçs Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Caldo de verdures amb meravella Estofat de porc amb verdures Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>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</p> <p>i per sopar... Moniato i verdures al forn Sonsos arrebossats Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de pèsols Caldo de Nadal amb galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Enciams variats amanits amb raves i pastanaga Xips i refrescs Neules i torrons</p> <p>i per sopar... Sandvitx amb canonges, tomàquet, tonyina i salsa de iogurt casolana Macedònia de fruites</p>
<p><b>14</b></p> <p>Crema de verdures de temporada amb rostes de pa al forn Gall dindi guisat a la jardinera amb cuscús Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Conill al forn amb patates Amanida verda variada al gust Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b></p> <p>Arròs integral amb salsa de tomàquet Trita a la francesa Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Bledes amb patates Hamburguesa 100% vedella Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b></p> <p>Llenties estofades amb patates Fregidets d'abadejo Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Sopa de pistons Trita de bolets i ceba Iogurt amb avellanes</p>	<p><b>17</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata Llom de porc al forn amb salsa d'ametlles Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Saltat de pèsols amb pernil salat i cebeta Lluç arrebossat Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>DINAR DE NADAL Caldo de Nadal amb galets Pollastre de Nadal amb panses i prunes Enciams variats amanits amb raves i pastanaga Xips i refrescs Neules i torrons</p> <p>i per sopar... Sandvitx amb canonges, tomàquet, tonyina i salsa de iogurt casolana Macedònia de fruites</p>

Peix fresc de mercat: No podem especificar el tipus de peix ni el seu mode de coccio 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, mòllera, truita de riu, salmó, orada, verat, moixina i seitió. 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

