



**7 i TRIA**

Publicació escolar 1r trimestre curs 2016-2017

# HOLA! SOM-HI!

- Més enllà d'alimentar (p.2)
- Menús del primer trimestre (p.3-6)
- Les TIC i el lleure (p.7)
- "Emovere" (p.8)

# Més enllà d'alimentar

**E**l mes de febrer passat, l'Agència de Salut Pública de Catalunya, va donar a conèixer el document Acompanyar els àpats dels infants. Consells per a menjadors escolars i per a les famílies on es recullen una sèrie de pautes i suggeriments amb l'objectiu d'aportar consells respecte l'acte de menjar dels infants.

Quin és el paper del menjador escolar en l'alimentació dels més petits? En què consisteix una alimentació saludable? Quina actitud hem de tenir envers l'infant? També es facilitaven orientacions sobre les quantitats de les racions al menjador escolar, de forma que és una gran eina per a aquells que hi treballem dia a dia. Però la qüestió que més ressò va tenir a les xarxes i als mitjans de comunicació va ser si el nen ho ha de tastar tot, si els adults els hem o no d'obligar a menjar.

Creiem que aquest debat és complex. Als nens, quan són petits, cal donar-los pautes i posar-los límits, i aquestes sovint s'interpreten com a imposicions i/o obligacions. De la mateixa manera que el nen/a ha d'aprendre que no pot creuar pel mig del carrer perquè hi passen cotxes i això podria ser perillós, ha d'aprendre que tot el que li serveixen al plat, és el que necessita per poder créixer, tant a nivell físic com psicològic.

Tot i així, les opinions són ben variades: des d'aquells que pensen que no s'ha d'obligar ningú i que el nen és lliure de menjar el que vulgui, fins als que creuen que el nen ha d'acabar-se tot el que hi ha al plat. Després d'anys d'experiència en

*El monitor té la tasca de generar processos que facilitin i promoguin actituds positives davant el menjar*



menjadors escolars, tenim clar que per poder donar resposta a aquesta pregunta cal conèixer el nen individualment i tenir en compte l'actitud que té envers el plat. Quina sensació de gana té? Li és agradable o no? ... És clar que hi ha àpats que agraden més i d'altres que menys. I és aquí, quan ens trobem davant d'un infant que rebutja l'àpat, on el monitor té la tasca de generar processos que facilitin i promoguin actituds positives da-

vant el menjar: seure amb ell, acompanyar-lo en l'àpat, arribar a pactes i motivar-lo amb dinàmiques són algunes eines que faciliten l'adquisició de l'hàbit de tastar-ho tot.

El document també recull les recomanacions dels aliments més saludables i les quantitats adequades per a cada grup d'edat. De fet, aquesta informació ja quedava recollida en L'alimentació saludable en l'etapa escolar que l'Agència de Salut Pública de Catalunya va publicar l'any 2012, i que, com a empresa especialitzada en la gestió d'alimentació de menjadors escolars, tenim en compte a l'hora d'elaborar els nostres menús.

A més, des de 7 i TRIA, treballem amb l'objectiu d'ensenyar al nen què menja i per què, a reconèixer els aliments i aprendre d'on venen, oferint-los un ventall de jocs, tallers i activitats relacionats amb els aliments i la piràmide alimentària perquè prenguin consciència de què és allò que els afavoreix en un desenvolupament saludable.

Si durant el curs ens visiteu al web <http://emovere.7itria.cat/> en podreu fer un tast.

Són força interrogants els que queden per debatre, però el que sí que tenim clar és que el menjador escolar, més enllà d'alimentar, té una intencionalitat pedagògica i que el monitor té la funció d'acompanyar l'infant en aquest procés educatiu.

I vosaltres, què n'opineu?

7 i TRIA

## Setembre 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   |
|--|---|---|---|---|
| <p><b>12</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet<br/>Croquetes de pernil<br/>Enciam amanit amb tomàquet vermell i olives negres<br/>Préssec en almívar</p> <p>i per sopar...<br/>Crema de verdures<br/>Ous farcits<br/>Fruita natural</p>                             | <p><b>13</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata<br/>Pit de gall dindi a la planxa amb salsa de formatge<br/>Pera</p> <p>i per sopar...<br/>Sopa de pistons<br/>Llenguado a la planxa amb amanida<br/>logurt</p>   | <p><b>14</b></p> <p>Llenties estofades amb arròs<br/>Trita a la francesa<br/>Enciam amanit amb col llombarda i blat de moro logurt natural</p> <p>i per sopar...<br/>Crepes d'espínacs i formatge<br/>Pollastre amb xampinyons<br/>Fruita natural</p> | <p><b>15</b></p> <p>Espirals saltats amb pollastre i xampinyons amb formatge ratllat<br/>Filet de castanyola amb ceba, all i llorer al forn<br/>Enciam amanit amb raves i olives verdes<br/>Meló</p> <p>i per sopar...<br/>Gaspatxo<br/>Llom de porc a la planxa amb patata al caliu<br/>Fruita natural</p> | <p><b>16</b></p> <p>Caldo de gallina amb estrelletes<br/>Fricandó de vedella amb xampinyons<br/>Sindria</p> <p>i per sopar...<br/>Crema de pèsols<br/>Sardines al forn amb llesca de pa amb tomàquet<br/>Fruita natural</p>   |
| <p><b>19</b></p> <p>Amanida de pasta amb tonyina, blat de moro i pastanaga<br/>Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques<br/>Meló</p> <p>i per sopar...<br/>Sopa de verdures<br/>Llobarro al forn amb amanida de tomàquet<br/>Fruita natural</p>            | <p><b>20</b></p> <p>Arròs saltat amb cansalada<br/>Trita de formatge<br/>Enciam amanit amb tomàquet verd i blat de moro<br/>Raïm</p> <p>i per sopar...<br/>Bròquil gratinat<br/>Xipironets a l'andalusa<br/>Fruita natural</p>  | <p><b>21</b></p> <p>Patata, ou dur i maionesa<br/>Filet de lluç a la planxa<br/>Enciam amanit amb cogombre i olives negres<br/>Sindria</p> <p>i per sopar...<br/>Cuscús amb verduretes i daus de pollastre<br/>logurt natural</p>                     | <p><b>22</b></p> <p>Crema de verdures de temporada amb rostes de pa<br/>Mandonguilles de vedella a la jardinera<br/>Poma</p> <p>i per sopar...<br/>Arròs xines<br/>Ou ferrat amb amanida<br/>Fruita natural</p>   | <p><b>23</b></p> <p>Cigrons estofats amb patates<br/>Escalopi de porc<br/>Enciam amanit amb olives verdes i col llombarda<br/>logurt natural</p> <p>i per sopar...<br/>Pinxo de verdures<br/>Trita de riu a la papillota<br/>Fruita natural</p>   |
| <p><b>26</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet<br/>Hamburguesa de vedella a la planxa<br/>Enciam amanit amb cogombre i olives negres<br/>Sindria</p> <p>i per sopar...<br/>Patata i col<br/>Trita de pernil<br/>logurt natural</p>                                  | <p><b>27</b></p> <p>Sopa d'au amb meravella<br/>Gall dindi guisat a la jardinera<br/>Patates xips<br/>Poma</p> <p>i per sopar...<br/>Amanida de tomàquet amb formatge i nous<br/>Salmó amb patates<br/>Fruita natural</p>   | <p><b>28</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata<br/>Rodó de porc al forn amb Bolets<br/>Plàtan</p> <p>i per sopar...<br/>Sopa de fideus<br/>Orada al forn amb amanida<br/>Fruita natural</p>  | <p><b>29</b></p> <p>Llenties estofades amb arròs<br/>Ous farcits de tonyina<br/>Enciam amanit amb tomàquet vermell i pastanaga<br/>Pera</p> <p>i per sopar...<br/>Gall dindi amb samfaina i flamet d'arròs<br/>Fruita natural</p>   | <p><b>30</b></p> <p>Llacets saltats amb ceba i cansalada amb formatge ratllat<br/>Fregidets d'abadejo<br/>Enciam amanit amb pastanaga i blat de moro<br/>Postres d'aniversari</p> <p>i per sopar...<br/>Amanida d'escarola amb vinagreta d'all<br/>Pizza 4 estacions<br/>Fruita natural</p> |
| <p><b>3 Octubre</b></p> <p>Pèsols guisats amb patates<br/>Cruixents de pollastre arrebossat<br/>Enciam amanit amb raves i pastanaga<br/>logurt natural</p> <p>i per sopar...<br/>Sopa de ceba amb rostes de pa<br/>Trita de patata i carbassó<br/>Fruita natural</p> | <p><b>4 Octubre</b></p> <p>Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat<br/>Filet de lluç a la planxa<br/>Enciam amanit amb tomàquet verd i blat de moro<br/>Mandarina</p> <p>i per sopar...<br/>Minestra de verdures<br/>Gall dindi al forn<br/>Fruita natural</p> | <p><b>5 Octubre</b></p> <p>Arròs a la cassola<br/>Vedella estofada amb verdures<br/>Pera</p> <p>i per sopar...<br/>Graellada de verdures amb formatge<br/>Llagostins amb cloïsses a la marinera<br/>Fruita natural</p>                                | <p><b>6 Octubre</b></p> <p>Sopa de lluç amb pistons<br/>Trita de patata i ceba<br/>Enciam amanit amb olives verdes i col llombarda<br/>Raïm</p> <p>i per sopar...<br/>Arròs amb verduretes<br/>Sipia a la planxa amb all i julivert<br/>logurt natural</p>  | <p><b>7 Octubre</b></p> <p>Crema de pastanaga amb rostes de pa<br/>Paninis de pernil cuit<br/>Tomàquet amanit amb olives verdes i orenga<br/>Poma</p> <p>i per sopar...<br/>Sèmola amb verdures i daus de tonyina<br/>Macedònia de fruites</p>  |



Arròs, llenties, cigrons i mongetes seques



Producte làctic



Empresa sostenible

Menús supervisats per Silvia Gutiérrez Dietista-Nutricionista col.n°CAT000636



## Octubre 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  |
|--|--|---|--|--|
| <p><b>10</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata<br/>Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada<br/>Enciam amanit amb pastanaga i blat de moro<br/>Pera</p> <p>i per sopar...<br/>Sopa d'au amb pistons<br/>Rap arrebossat amb carbassó<br/>Fruita natural</p>      | <p><b>11</b></p> <p>Cigrons estofats amb espinacs<br/>Croquetes de pollastre<br/>Tomàquet amanit amb olives verdes i orenga<br/>Iogurt natural</p> <p>i per sopar...<br/>Minestra de verdures<br/>Conill al forn amb salsa<br/>Fruita natural</p>                          | <p><b>12</b></p> <p><b>FESTA</b></p>  | <p><b>13</b></p> <p>Fideuà (sípia i gambes)<br/>Botifarra de porc a la planxa<br/>Enciam amanit amb raves i olives verdes<br/>Poma</p> <p>i per sopar...<br/>Puré de patates<br/>Truita de pebrots<br/>Fruita natural</p>  | <p><b>14</b></p> <p>Arròs caldós d'hortalisses<br/>Llom de salmó al forn amb oli d'oliva i anet amb patates panadera<br/>Mandarina</p> <p>i per sopar...<br/>Crema de verdures de temporada<br/>Torrada d'escalivada amb anxoves<br/>Fruita natural</p>  |
| <p><b>17</b></p> <p>Patates gratinades al forn<br/>Hamburguesa de vedella a la planxa amb salsa de xampinyons<br/>Caqui</p> <p>i per sopar...<br/>Espinacs saltats amb cigrons<br/>Cassó amb gambes a la planxa amb all i julivert<br/>Formatge amb codonyat</p> | <p><b>18</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet<br/>Filet de lluç al forn amb salsa verda<br/>Enciam amanit amb col lombarda i blat de moro<br/>Pera</p> <p>i per sopar...<br/>Cabdells amb vinagreta<br/>Broqueta de pollastre amb patata al caliu<br/>Fruita natural</p> | <p><b>19</b></p> <p>Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)<br/>Pernillets de pollastre rostits<br/>Enciam amanit amb olives negres i pastanaga<br/>Mandarina</p> <p>i per sopar...<br/>Crema de porros<br/>Llenguado a la planxa amb patates rosses<br/>Fruita natural</p> | <p><b>20</b></p> <p>Coliflor amb patata<br/>Llom de porc al forn amb salsa d'ametlles<br/>Poma</p> <p>i per sopar...<br/>Sopa d'estrelles<br/>Seitons arrebossats amb rodanxa de tomàquet i cogombre<br/>Iogurt natural</p>  | <p><b>21</b></p> <p>Llenties estofades amb arròs<br/>Truita de bacallà<br/>Enciam amanit amb cogombre i olives negres<br/>Iogurt natural</p> <p>i per sopar...<br/>Espirals de colors saltats amb ceba, bròquil, tomàquets cicerols i daus de tonyina<br/>Salsa de soja<br/>Fruita natural</p> |
| <p><b>24</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata<br/>Filet de gall dindi a la planxa amb salsa de formatge<br/>Pera</p> <p>i per sopar...<br/>Sopa d'arròs<br/>Torrada integral amb tomàquet, enciam i tonyina<br/>Fruita natural</p>                               | <p><b>25</b></p> <p>Mongetes seques estofades amb pastanagues<br/>Fregidets d'abadejo<br/>Enciam amanit amb tomàquet vermell i olives negres<br/>Poma</p> <p>i per sopar...<br/>Amanida verda amb figues i fruits secs<br/>Remenat d'ous amb bolets<br/>Iogurt natural</p> | <p><b>26</b></p> <p>Espirals saltats amb pollastre i xampinyons amb formatge ratllat<br/>Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet<br/>Plàtan</p> <p>i per sopar...<br/>Crepes d'espinacs i formatge<br/>Gall dindi a la planxa amb all i julivert<br/>Fruita natural</p>                     | <p><b>27</b></p> <p>Arròs amb verdures<br/>Truita de formatge<br/>Enciam amanit amb raves i olives verdes<br/>Mandarina</p> <p>i per sopar...<br/>Tomàquets gratinats<br/>Aletes de pollastre amb salsa<br/>Iogurt natural</p>   | <p><b>28</b></p> <p>Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa<br/>Rodó de vedella al forn amb saltat de bolets<br/>Postres d'Aniversari</p> <p>i per sopar...<br/>Pèsols amb pernil<br/>Sardines al forn i llesca de pa amb tomàquet<br/>Fruita natural</p>                               |
| <p><b>31</b></p> <p>Patates guisades<br/>Filet de castanyola a la romana<br/>Enciam amanit amb olives negres i pastanaga<br/>Plàtan</p> <p>i per sopar...<br/>Crema de carbassó<br/>Croquetes de carn d'olla amb amanida<br/>Fruita natural</p>                  | <p><b>1 Novembre</b></p> <p><b>FESTA</b></p>   | <p><b>2 Novembre</b></p> <p>Fideus a la cassola<br/>Truita a la francesa<br/>Enciam amanit amb raves i olives verdes<br/>Taronja</p> <p>i per sopar...<br/>Sopa d'arròs<br/>Llobarro al forn amb ceba i pastanaga<br/>Iogurt natural</p>  | <p><b>3 Novembre</b></p> <p>Puré de moniato, pastanaga i ceba amb rostes de pa<br/>Cuixa de pollastre a la planxa<br/>Patates rosses<br/>Poma</p> <p>i per sopar...<br/>Xipirons a l'andalusa amb tiretes de pastanaga crua i patata al forn<br/>Formatge fresc amb codonyat</p> | <p><b>4 Novembre</b></p> <p>Amanida verda amb formatge i pipes<br/>Cigrons estofats amb bacallà<br/>Iogurt natural</p> <p>i per sopar...<br/>Cuscús de verdures i daus de pollastre<br/>Fruita natural</p>   |

## Novembre 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   |
|--|---|--|---|---|
| <p><b>7</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet<br/>Calamars a la romana casolans<br/>Enciam amanit amb Cogombre i olives negres<br/>Taronja</p> <p>i per sopar...<br/>Trinxat de la Cerdanya<br/>Truita de pernil<br/>logurt natural</p>                                     | <p><b>8</b></p> <p>Sopa d'au amb meravella<br/>Pollastre rostit amb verdures i Herbes aromàtiques<br/>amb patates panadera<br/>Poma</p> <p>i per sopar...<br/>Pa amb tomàquet<br/>Lluç al forn amb verduretes<br/>Fruita natural</p>  | <p><b>9</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata<br/>Llom de porc al forn amb salsa d'ametlles<br/>Plàtan</p> <p>i per sopar...<br/>Sopa de verdures i fideus<br/>Orada al forn amb salsa vinagreta<br/>logurt natural</p>                           | <p><b>10</b></p> <p>Llenties estofades amb patates<br/>Truita de xampinyons<br/>Enciam amanit amb tomàquet vermell i olives negres<br/>logurt natural</p> <p>i per sopar...<br/>Gall dindi amb samfaina i Flamet d'arròs integral<br/>Pinxo de fruita</p> | <p><b>11</b></p> <p>Llacets saltats amb ceba i cansalada amb formatge ratllat<br/>Llom de bacallà a la planxa amb salsa de tomàquet<br/>Enciam amanit amb pastanaga i blat de moro<br/>Pera</p> <p>i per sopar...<br/>Amanida d'escarola amb vinagreta d'all<br/>Pizza casolana amb pinya<br/>Moniato al forn</p> |
| <p><b>14</b></p> <p>Pèsols guisats amb patates<br/>Cruixents de pollastre arrebossat<br/>Enciam amanit amb olives negres i pastanaga<br/>logurt natural</p> <p>i per sopar...<br/>Sopa de ceba<br/>Truita de patata i carbassó<br/>logurt natural</p>                        | <p><b>15</b></p> <p>Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat<br/>Llom de salmó a la planxa<br/>Enciam amanit amb raves i pastanaga<br/>Mandarina</p> <p>i per sopar...<br/>Minestra de verdures al vapor<br/>Gall dindi al forn<br/>Fruita natural</p>                    | <p><b>16</b></p> <p>Arròs a la cassola<br/>Vedella estofada amb verdures<br/>Pera</p> <p>i per sopar...<br/>Bledes saltades amb gambetes<br/>Tonyina a la planxa amb salsa de tomàquet<br/>Fruita natural</p>                                    | <p><b>17</b></p> <p>Sopa de lluç amb pistons<br/>Truita de patata i fonoll<br/>Enciam amanit amb tomàquet verd i blat de moro<br/>Caqui</p> <p>i per sopar...<br/>Quiche de verdures i daus de pollastre<br/>Macedònia de fruites</p>                     | <p><b>18</b></p> <p>Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa<br/>Canelons casolans gratinats<br/>Plàtan</p> <p>i per sopar...<br/>Arròs amb verduretes<br/>Sipia amb all i julivert<br/>Fruita natural</p>  |
| <p><b>21</b></p> <p>Brou de carn amb galets<br/>Filet de gall dindi a la planxa<br/>Xips de moniato<br/>Pera</p> <p>i per sopar...<br/>Puré de patates<br/>Rap arrebossat amb enciam i blat de moro<br/>logurt natural</p>   | <p><b>22</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata<br/>Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada<br/>Enciam amanit amb pastanaga i blat de moro<br/>logurt natural</p> <p>i per sopar...<br/>Sopa de lletres<br/>Llenguado a la planxa amb tomàquet gratinat<br/>Fruita natural</p> | <p><b>23</b></p> <p>Cigrons estofats amb espinacs<br/>Bunyols de bacallà<br/>Tomàquet amanit amb olives verdes i orenga<br/>Raim</p> <p>i per sopar...<br/>Graellada d'hortalisses<br/>Conill al forn amb salseta<br/>Fruita natural</p>         | <p><b>24</b></p> <p>Arròs caldós d'hortalisses<br/>Filet de lluç amb ceba, all i lloret al forn amb patates panadera<br/>Mandarina</p> <p>i per sopar...<br/>Wok de verdures<br/>Truita a la francesa i llesca de pa amb tomàquet<br/>logurt natural</p>  | <p><b>25</b></p> <p>Fideuà (sipia i gambes)<br/>Filet de carn magra de porc a la planxa<br/>Enciam amanit amb raves i pastanaga<br/>Postres d'Aniversari</p> <p>i per sopar...<br/>Tassa de caldo amb fideus<br/>Torrada d'escalivada amb tonyina<br/>Mel i mató</p>  |
| <p><b>28</b></p> <p>Tallarines campestres amb formatge ratllat<br/>Filet de lluç al forn amb salsa verda<br/>Enciam amanit amb pastanaga i blat de moro<br/>Kiwi</p> <p>i per sopar...<br/>Crema de carbassó<br/>Croquetes de carn d'olla amb amanida<br/>Fruita natural</p> | <p><b>29</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet<br/>Fricandó de vedella amb xampinyons<br/>Pera</p> <p>i per sopar...<br/>Wok de verdures<br/>Truita de formatge<br/>Fruita natural</p>   | <p><b>30</b></p> <p>Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques)<br/>Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida)<br/>Mandarina</p> <p>i per sopar...<br/>Bledes amb patata al vapor<br/>Sardines al forn<br/>Fruita natural</p> | <p><b>1 Desembre</b></p> <p>Col amb patata<br/>Croquetes de pernil<br/>Enciam amanit amb col llombarda i blat de moro<br/>Poma</p> <p>i per sopar...<br/>Sopa d'estrelletes<br/>Rap a la planxa de tomàquet i cogombre<br/>logurt natural</p>             | <p><b>2 Desembre</b></p> <p>Llenties estofades amb arròs<br/>Truita de bacallà<br/>Enciam amanit amb cogombre i olives negres<br/>logurt natural</p> <p>i per sopar...<br/>Verdures al forn<br/>Pit de pollastre amb salsa de formatge<br/>Fruita natural</p>   |

## Desembre 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  |
|--|--|---|--|--|
| <p><b>5</b><br/>Mongeta tendra amb patata<br/>Hamburguesa d'au a la planxa<br/>amb salsa de tomàquet<br/>Taronja</p> <p>i per sopar...<br/>Sopa d'arròs<br/>Remenat d'ous amb bolets<br/>Fruita natural</p>          | <p><b>6</b><br/><b>FESTA</b></p>   | <p><b>7</b><br/>Mongetes seques estofades<br/>amb pastanagues<br/>Trita de patata i ceba<br/>Enciam amanit amb tomàquet<br/>vermell i olives negres<br/>logurt natural</p> <p>i per sopar...<br/>Amanida verda amb figues i<br/>fruita seca<br/>Salmó a la papillota amb patata<br/>panadera<br/>Fruita natural</p> | <p><b>8</b><br/><b>FESTA</b></p>   | <p><b>9</b><br/>Caldo de gallina amb<br/>estrelletes<br/>Paninis de pernil cuit<br/>Enciam amanit amb raves i<br/>olives verdes<br/>Poma</p> <p>i per sopar...<br/>Espinacs saltats amb<br/>gambetes<br/>Trita de riu amb patates<br/>Fruita natural</p> |
| <p><b>12</b><br/>Fideus a la cassola<br/>Trita de formatge<br/>Enciam amanit amb raves i<br/>olives verdes<br/>Taronja</p> <p>i per sopar...<br/>Coliflor gratinada<br/>Lluç amb salsa verda<br/>Fruita natural</p>  | <p><b>13</b><br/>Arròs saltat amb cansalada<br/>Mandonguilles de vedella a la<br/>jardinera<br/>Caqui</p> <p>i per sopar...<br/>Sopa de pistons<br/>Calamars a la romana amb<br/>amanida<br/>Fruita natural</p>  | <p><b>14</b><br/>Patates guisades<br/>Filet de castanyola a la<br/>romana<br/>Enciam amanit amb olives<br/>negres i pastanaga<br/>Pera</p> <p>i per sopar...<br/>Amanida variada<br/>Salsitxes amb samfaina<br/>Fruita natural</p>  | <p><b>15</b><br/>Purè de moniato, pastanaga i<br/>ceba amb rostes de pa<br/>Cuixa de pollastre a la planxa<br/>Patates rosses<br/>Poma</p> <p>i per sopar...<br/>Arròs amb verdures<br/>Seitons arrebossats<br/>logurt natural</p> | <p><b>16</b><br/>Amanida verda amb<br/>Formatge i pipes<br/>Cigrons estofats amb bacallà<br/>Postres d'aniversari</p> <p>i per sopar...<br/>Crema de carbassó<br/>Trita de patata i ceba<br/>Fruita natural</p>  |
| <p><b>19</b><br/>Arròs amb salsa de tomàquet<br/>Fregidets d'abadejo<br/>Enciam amanit amb raves i<br/>pastanaga<br/>Raïm</p> <p>i per sopar...<br/>Crema de carbassó<br/>Vedella a la planxa<br/>Fruita natural</p> | <p><b>20</b><br/>Llenties estofades amb<br/>patates<br/>Trita a la francesa<br/>Enciam amanit amb<br/>tomàquet verd i blat de moro<br/>Mandarina</p> <p>i per sopar...<br/>Sopa de pistons<br/>Sonsos arrebossats amb<br/>amanida<br/>Fruita natural</p> | <p><b>21</b><br/>Mongeta tendra amb patata<br/>Filet de gall dindi a la planxa<br/>amb salsa de formatge<br/>Poma</p> <p>i per sopar...<br/>Fideus amb verdures i daus<br/>de pollastre<br/>Fruita natural</p>  | <p><b>22</b><br/>Brou de carn amb galets<br/>Canelons casolans gratinats<br/>Xips i refrescs<br/>Neules i torrons</p> <p>i per sopar...<br/>Saltat de verdures amb pernil<br/>Lluç a la planxa amb gambetes<br/>Fruita natural</p> | <p><b>23</b><br/><b>FESTA</b></p>  |

**ANIMA'T A PARTICIPAR!**

Ara ens pots trobar a:





## Avui us presentem la Mar Cots Sastre, 35 anys, mare d'en Jan i en Lluç. Coaching digital i community manager de 7 i TRIA, ens parla de les TIC i el lleure.

**U**n dels pilars fonamentals de l'educació en el lleure és que el protagonista és l'infant. I un dels pilars bàsics d'Internet d'avui en dia és que l'usuari és el protagonista. Per això estic convençuda que el lleure i les Tecnologies de la Informació i la Comunicació (TIC) poden ser un binomi perfecte.

Perquè les TIC formen part ja del nostre dia a dia, de grans i petits. I les TIC, més enllà de ser usades com una simple eina més, poden ajudar-nos a crear noves propostes educatives, a reformular propostes que ja fèiem, a ampliar i millorar la nostra comunicació i també, a fer participis i protagonistes infants i joves.

Podem dir que, en el sector del lleure, les TIC ens poden ajudar en àmbits diferents:

- Gestió de l'entitat o l'empresa
- Com a professionals
- Comunicació amb les famílies i l'entorn dels infants i joves
- En els projectes que realitzem

En la **gestió**, per exemple, a través d'un web, podem inscriure els nostres fills/es a activitats d'educació en el lleure, fer els pagaments del menjador...

I com a **professionals de l'educació**, Internet ens obre les portes, principalment, a seguir creixent, seguir formant-nos i seguir compartint coneixement. A través d'Internet podem realitzar formacions a distància, podem cercar recursos i idees, podem relacionar-nos amb altres educadors i educadores, compartir les nostres pròpies experiències i recursos. I també ens facilita el cotreball entre professionals, poder crear projectes comuns (encara que no sempre coincidim en espai i temps).

Però pel què fa a la **comunicació**, aquí sí que Internet ens ha obert molt les portes. Recordo quan, sent cap d'un agrupament escolta, ens organitzàvem en llistes per fer cadena de telèfon. D'aquesta manera, el cap trucava només a uns quants infants. Cadascun d'aquells havia de passar la informació al següent de la seva llista, i així anar fent fins que (en teoria) tothom havia rebut la informació. Però ara tenim multitud d'eines que ens ho poden fer més fàcil: els grups de WhatsApp, un blog, el correu electrònic, etc. Explicar el que els infants viuen en un menjador escolar, en un casal i

fer-ne participis les famílies (eps! participis, no controladors!) ara és molt fàcil. I si deixem, per exemple, que cada dia un grup de nens expliquin el que han fet en un blog del casal? I, més enllà d'això, ens facilita estar en contacte i estar informats de tot allò que passa al nostre entorn: associacions del barri o del poble...

I ara la part que més m'agrada! Integrem les TIC en el dia a dia, en els nostres projectes. I no se m'acut millor manera de fer-ho que proposant alguns exemples:

- Fem un projecte en comú. Què us sembla si unim a dos grups de joves (del casal, del menjador, de l'esplai), de dos espais totalment diferents i els posem a fer un projecte comú? Durant tot el curs podem anar treballant a través d'eines col·laboratives que ens ofereix Internet (Dropbox, Google Drive, Wikis, etc.). Això sí, si és possible, no oblidem mai que segurament ens agradarà conèixer en persona aquest altre grup. Així que podem concloure el projecte trobant-nos tots junts.
- A la cerca del tresor!!! I el geocaching? Sabeu què és? No és res més que anar a cercar tresors amagats. Tresors que algú altre ha amagat. Així podem fer que les excursions tinguin una mica més d'emoció si pel camí, ens hem de parar a buscar! Només necessitareu una tauleta tàctil o un smartphone amb l'aplicació de geocaching instal·lada.
- I si preparem una gimcana per a les famílies? Us imagineu enviar-los per WhatsApp una sèrie de proves que han de realitzar si volen venir a recollir-nos l'últim dia de colònies? Sabeu, però, què és el que més m'agrada de moltes d'aquestes propostes? Que també les podem fer amb família o amb grups d'amics. Proveu-ho!!! A la pròxima excursió o viatge que feu, deixeu una càmera als nens i després compareu les fotos amb les que feu vosaltres. O creeu un blog en família per explicar les vostres excursions o les vostres receptes preferides. Quan aneu de visita a algun lloc, investigueu si hi ha codis QR que us ajudin a seguir la ruta com si es tractés d'una gimcana. Us hi animeu?

**Mar Cots Sastre**

Coaching digital i community manager de 7 i TRIA

# “Emovere”

La paraula “emoció”, que ve del llatí *emovere*, significa remoure, una reacció intensa que pren forma al nostre cos i a la nostra ment, com a resposta a estímuls externs o interns de la persona.

Fa alguns mesos, el diari ARA, va publicar un especial sobre psicologia i el concepte d’intel·ligència emocional i apuntava que aquest cada vegada pren més força en àmbits com l’educació, la sanitat i el món laboral.

Quan en parlem en general la identifiquem en reconèixer les nostres emocions i saber-les gestionar. Però tal com indica la publicació, la intel·ligència emocional no té una única definició sinó que és un concepte que està en constant revisió i cada autor hi aporta els seus matisos.

Per definir la intel·ligència emocional cal remetre’ns a l’any 1995 en què Goleman, psicòleg i periodista, va popularitzar el concepte en el seu llibre *Intel·ligència emocional*, i a partir d’aquí es considera l’inici de la revolució emocional. Des de llavors, diferents sectors, relacionats amb l’àmbit de l’educació, centren la seva intervenció en el benestar de l’infant, afavorint l’enriquiment social i personal. Cercant un marc educatiu que obri els ulls a noves formes d’ensenyar i aprendre.

Conscients dels canvis i de l’evolució que suposa tot procés educatiu, 7 i TRIA innova cap a un temps de lleure on el nen continua sent el protagonista, fent especial èmfasi en la gestió d’emocions. Aprofundir en el camp de la pedagogia invisible, per potenciar l’autonomia del nen i plantejar nous reptes educatius en el lleure.

Avui volem compartir un projecte molt especial per a nosaltres, dissenyat amb el cor i pensat per avançar cap a la transformació del menjador escolar en un espai de convivència i afectivitat.

Us presentem una aventura màgica, un recorregut per les emocions, les emocions que ens desperten els aliments, que descobrim amb els jocs..., us convidem a pujar a la noria i tastar els aliments que us apassionen, fer una volta pel tren de la bruixa i jugar a descobrir com em sento quan em posen un plat nou a la taula, podrem visitar també la sala dels miralls i parlar de la vergonya, i així fins a un recorregut de 8 atraccions emocionals que anirem descobrint al llarg del curs...

7 i TRIA

