



7 i TRIA

Publicació escolar 2n trimestre curs 2017-2018

# EL MENJADOR QUE JO SOMIO

- El menjador que jo somio (p.2)
- Menús del segon trimestre (p.3-5)
- Alguns dilluns sense carn... (p.6-7)
- Mengem sols!... però ben acompanyats (p.8)

# El menjador que jo somio

**E**n els darrers temps han anat emergent nous corrents pedagògics al voltant de la idea de crear espais de participació infantil. Espais on l'infant i la seva participació són el centre de l'acció educativa. Actualment avancem cap a una pedagogia on els processos d'autonomia dels infants esdevenen un fet real, potenciant la presa de decisions, on es vetlla pel dret d'opinió, per la llibertat d'expressió i el pensament crític. Espais de participació real, activa i directa!

**Però què vol dir crear espais de participació infantil? Quin és l'objectiu que persegueix? Com es duu a la pràctica a l'entorn del menjador escolar? Quin és el paper de l'educador?**

Segons recull la Secretaria d'Infància i Adolescència i l'Observatori dels drets de la infància, en el document publicat al 2009 **"La participació infantil a Catalunya-Reflexions i propostes per potenciar-la"**

**La participació és tot allò que fan els infants de forma individual o col·lectiva, amb la intenció d'incidir, transformar la seva societat, el seu entorn, les seves relacions i les possibilitats de desenvolupament personal i col·lectiu. Per tant, tot allò que fa dels infants actors de la seva pròpia vida i de l'entorn.**

Basant-nos en aquesta reflexió, des de 7 i TRIA, enguany hem dissenyat diferents eines de participació al menjador escolar.

Avui compartim amb vosaltres **"El menjador que jo somio"** una eina que ens permet dur a la pràctica una participació real, activa i directa dels infants on passa de ser un agent pas-



siu a un agent actiu, a través de l'autogestió com a eina metodològica.

L'autogestió és empoderar a l'infant en la presa de decisions, és permetre l'error, és afavorir espais de comunicació i és orientar l'infant i acompanyar-lo en els processos i projectes de vida. Cada un d'aquests conceptes forma part d'un engranatge que genera un menjador participatiu on l'opinió del nen/a transformarà l'espai de migdia.

El menjador que jo somio, ha de ser un espai de diàleg i de construcció, on els infants dissenyin l'espai, programin el seu temps de lleure i proposin centres d'interès per treballar al menjador.

A través de diferents materials, material reciclat, pedres, troncs, fang, plomes... i un pessic d'imaginació, per grups, els nens/es construiran el menjador dels seus somnis, una dinàmica on tot s'hi val, des d'una escultura, una maqueta, un conte... Amb totes les creacions elaborarem el projecte de menjador per al curs vinent. Un projecte viu, que anirà prenent forma al llarg del curs i on s'in-

*Els nens/es construiran el menjador dels seus somnis, una dinàmica on tot s'hi val, des d'una escultura, una maqueta, un conte...*

corpora la perspectiva del nen/a com a eix vertebrador.

Amb aquesta proposta, a més, volem crear una xarxa de participació entre tots els agents implicats en la intervenció educativa, afavorint així la convivència i el benestar emocional. Us deixem algunes imatges de "El menjador que jo somio" amb ulls d'equips pedagògics i de cuina que es va dur a terme a la III Trobada de menjadors escolars de 7 i TRIA.

**"Fes de la teva vida un somni, i del teu somni una realitat"**  
**Antoine de Saint-Exupéry**  
**Dolços somnis!**

Ester Roig Bosch  
Departament de Projectes de 7 i TRIA

## Gener 2018

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>8</b></p> <p>Macarrons a la napolitana amb formatge ratllat Bunyols de bacallà Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Préssec en almívar</p> <p>i per sopar... Bledes amb patata Filet de gall dindi amb tomàquets cirerols Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b></p> <p>Sopa de caldo Filet de carn magra de porc a la planxa Patates rosses Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Lluç amb salsa d'ametlles amb patates panadera Enciam amanit Fruita de temporada</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arròs a la cassola Trita de xampinyons Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Pèsols saltats amb pernil Hamburguesa de vedella amb formatge Fruita de temporada</p>	<p><b>11</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb verdures i herbes aromàtiques Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Rodanxes de tomàquet, mozzarella, olives i alfàbrega Rap a l'andalusa Fruita de temporada</p>	<p><b>12</b></p> <p>Llenties estofades amb arròs Filet de lluç amb ceba, all i llorer al forn Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres logurt natural</p> <p>i per sopar... Sopa de verdures Biquinis casolans Broqueta de fruita fresca amb rajolí de xocolata</p>
<p><b>15</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Cruixents de pollastre arrebossat Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Crema de carbassa amb rostes de pa Orada amb salsa verda Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b></p> <p>Purè de cigrons amb bastonets de pastanaga i pa torrat Gall dindi guisat a la jardinera logurt natural</p> <p>i per sopar... Conill al forn amb patata al caliu Tomàquet amanit amb all, julivert i oli d'oliva Fruita de temporada</p>	<p><b>17</b></p> <p>Sopa de lluç i crancs amb arròs Saltat de magra de porc amb verdures amb salsa de soia (opcional) Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Enfilat de tonyina a daus al curri Carbassó arrebossat i enciam amanit Fruita de temporada</p>	<p><b>18</b></p> <p>Llacets saltats amb ceba i cansalada amb formatge ratllat Filet de lluç amb ceba, all i llorer al forn Enciams variats amanits amb raves i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Amanida d'escarola, olives negres i raves Salsitxes d'au amb salsa de tomàquet Fruita de temporada logurt natural</p>	<p><b>19</b></p> <p>Col amb patata Trita de formatge Rodanxes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Tassa de caldo vegetal casolà "Taco" Mexicà Macedònia de fruita fresca</p>
<p><b>22</b></p> <p>Crema de verdures de temporada amb rostes de pa Hamburguesa de vedella a la planxa Patates rosses Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Torrada de pa de pagès amb remenat d'ou i bacallà Tomàquet verd amanit Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>Arròs saltat amb cansalada Filet de gall dindi arrebossat Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Llobarro al forn amb flamet de de quinoa integral saltada amb verduretes Fruita de temporada</p>	<p><b>24</b></p> <p>Caldo amb estrelletes Llom de salmó al forn amb oli d'oliva i anet Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro Macedònia de fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Amanida verda amb alvocat i col llombarda Arròs saltat amb sípia i gambes Mel i mató</p>	<p><b>25</b></p> <p>Mongetes seques estofades amb pastanagues Ous durs amb salsa de tomàquet i cansalada Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Espinacs a la Catalana Dalt de cuixa de pollastre a la planxa amb pebrot verd fregit Fruita de temporada</p>	<p><b>26</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata Filet de lluç a la planxa Enciams variats amanits amb col llombarda i api Postres d'aniversari</p> <p>i per sopar... Sopa minestrone amb cruixent de pernil Pizza 4 formatges Fruita de temporada</p>
<p><b>29</b></p> <p>Tallarines campestres Hamburguesa de llentilles casolana a la planxa amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Estofat de vedella amb xampinyons i patates Fruita de temporada</p>	<p><b>30</b></p> <p>Arròs caldós d'hortalisses Fregidets d'abadejo Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro logurt natural</p> <p>i per sopar... Tortellinis de carn saltats amb dauets de carbassó, ceba i pastanaga ratllada Fruita de temporada</p>	<p><b>31</b></p> <p>Escudella barrejada (fideus, cigrons i mongetes seques) Carn d'olla (pollastre, pilota i verdura bullida) Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Mongeta tendra i patata Trita de gambetes iallets tendres Fruita de temporada</p>	<p><b>1 Febrer</b></p> <p>Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa Pollastre al forn amb patates rosses Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Arròs amb salsa de tomàquet i ou ferrat Enciam amanit Quefir de cabra amb gerdos naturals</p>	<p><b>2 Febrer</b></p> <p>Llenties estofades amb patates Trita a la francesa Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Amanida grega Canelons d'espinacs, panses i pinyons gratinats Fruita de temporada</p>



Arròs, llenties, cigrons i mongetes seques



Producte làctic



Empresa sostenible

Menús supervisats per Silvia Gutiérrez Dietista-Nutricionista col.nºCAT000636



## Febrer 2018

(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>Arròs amb salsa de tomàquet Cruixents de pollastre arrebossat Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Sopa de peix i marisc Bruixa al forn amb llit de ceba i patata Fruita de temporada</p>	<p><b>6</b></p> <p>Bledes amb patata Llom de bacallà amb salsa de tomàquet Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Tallarines amb oli d'oliva i alfàbrega Gall dindi a la planxa amb amanida d'escarola Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b></p> <p>Cigrons estofats amb espinacs Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Fruita de temporada i per sopar... Crema de carbassó Sèpia a la planxa Cogombre i pastanaga Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b></p> <p>DINAR DELS SOMNIATRUITES</p> <p>i per sopar... Mongeta tendra i patata Rap a la romana Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b></p> <p>DINAR AMAGAT</p> <p>i per sopar... Rissotto de bacó i bolets Amanida amb col llombarda i tomàquet verd Macedònia de fruita fresca</p>
<p><b>12</b></p> <p>Amanida verda amb formatge i pipes Fideuà (sípia i gambes) amb salsa allíoli Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Arròs basmati amb verdures saltades i dauets de pollastre Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b></p> <p>Pèsols guisats amb patates Trita de formatge Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Iogurt natural</p> <p>i per sopar... Trinxat de la Cerdanya Orada al forn Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arròs amb verdures Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Sopa de fideus Lluç a la basca amb amanida Poma al forn amb canyella</p>	<p><b>15</b></p> <p>Crema de verdures de temporada amb rostes de pa Filet de gall dindi arrebossat Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Mongetes seques de ganxet saltades amb all i julivert Conill al forn amb herbes aromàtiques Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b></p> <p>Patates gratinades al forn Filet de lluç a la planxa Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Enrotllat de pollastre, formatge i tomàquet i xips de tubercles casolans Fruita de temporada</p>
<p><b>19</b></p> <p>Arròs a la cassola Llom de salmó al forn amb oli d'oliva i anet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Amanida grega Remenat d'ou, espinacs i cansalada fumada Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b></p> <p>Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa Estofat de pollastre amb guarnició d'arròs blanc Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Sopa d'arròs integral Bacallà amb samfaina Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b></p> <p>Brou de carn amb galets Calamars a la romana casolans Enciams variats amanits amb tomàquet verd i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Flamet de quinoa integral Hamburguesa de vedella casolana i pebrot verd Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b></p> <p>Llenties estofades amb arròs Trita de bacallà Enciams variats amanits amb raves i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Amanida verda de formatge i fruita seca Raviolis de carn Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata Canelons gratinats amb beixamel Rodanxetes de tomàquet i olives verdes amanides amb oli d'oliva i orenga Postres d'aniversari</p> <p>i per sopar... Rodanxes de tomàquet, mozzarella, olives i alfàbrega Biquinis casolans Broqueta de fruita fresca</p>
<p><b>26</b></p> <p>Tallarines campestrès amb formatge ratllat Croquetes de cigrons casolans Enciams variats amanits amb pastanaga i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Conill amb salsa i patata al caliu amb albergínia escalivada Iogurt natural</p>	<p><b>27</b></p> <p>Sopa amb arròs Hamburguesa de vedella a la planxa Patates rosses Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Amanida d'enciam, pastanaga, formatge i fruita seca Sípia a la planxa Fruita de temporada</p>	<p><b>28</b></p> <p>Mongetes seques estofades amb pastanagues Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb col llombarda i api Iogurt natural</p> <p>i per sopar... Pasta integral saltada amb gambes i alls tendres Formatge fresc amb rodanxetes de tomàquets cirerols Fruita de temporada</p>	<p><b>1 Març</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata amb rostes de pa Pollastre rostit amb xampinyons Rodanxes de taronja amb suc</p> <p>i per sopar... Sopa de lletres Rodanxetes de botifarra ibèrica saltada amb variat de bolets Cabdells amanits Fruita de temporada</p>	<p><b>2 Març</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç amb ceba, all i llorer al forn Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i olives negres Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Amanida verda amb olives i tonyina Pizza Margarita Fruita de temporada</p>

## Març 2018

(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 Llom de salmó al forn amb oli d'oliva i anet amb patates panadera Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Minestra de verdures Pollastre amb tomàquets cirerols llogurt natural</p>	<p><b>6</b></p> <p>Lenties estofades amb patates Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits amb remolatxa i blat de moro llogurt natural</p> <p>i per sopar... Amanida amb formatge tendre, orenga i tomàquet Saltat d'arròs integral, cansalada fumada i mongeta tendra Fruita de temporada</p>	<p><b>7</b></p> <p>Espirals saltats amb xampinyons i formatge ratllat Trita de bacallà Enciams variats amanits amb raves i olives verdes Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Crema de carbassa i moniato amb rostes de pa Llenguado a la planxa Fruita de temporada</p>	<p><b>8</b></p> <p>Arròs amb verdures Bastonets de lluç arrebossats Enciams variats amanits amb tomàquet verd i col llombarda Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Amanida verda Lasanya de carn Fruita de temporada</p>	<p><b>9</b></p> <p>Espinacs amb patata Botifarra de porc al forn Xips de moniato Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Wok de verdures amb pernil Seitons arrebossats Fruita de temporada</p>
<p><b>12</b></p> <p>Mongeta tendra amb patata Croquetes de cigrons casolanes Enciams variats amanits amb cogombre i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Amanida grega Estofat de porc i patates Fruita de temporada</p>	<p><b>13</b></p> <p>Fideus a la cassola Llom de bacallà amb samfaina (tomàquet, albergínia, carbassó, ceba i pebrot verd i vermell) Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Alvocat amanit amb olives Vegetal de pa de motllo amb maionesa, enciam, tomàquet ou dur i tonyina Fruita de temporada</p>	<p><b>14</b></p> <p>Sopa amb arròs Pernilets de pollastre rostits Rodanxetes de tomàquet i olives negres amanides amb oli d'oliva i orenga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Trinxat de la Cerdanya Calamars a la romana Fruita de temporada</p>	<p><b>15</b></p> <p>Mongetes seques bullides amb oli d'oliva Trita de patata i ceba Enciams variats amanits amb raves i tomàquet verd Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Torrada de hummus, enciam i pastanaga Purrusalda de bacallà Fruita de temporada</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de verdures de temporada amb rostes de pa Hamburguesa d'au a la planxa amb patates panadera Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Amanida d'escarola i formatge Gambetes i bastonets de rap arrebossats Fruita de temporada</p>
<p><b>19</b></p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Bastonets de lluç arrebossats Enciams variats amanits amb col llombarda i blat de moro Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Espirals saltats amb daus de pollastre i hortalisses Fruita de temporada</p>	<p><b>20</b></p> <p>Amanida verda amb pastanaga, olives i tonyina Cigrons estofats amb bacallà Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Sopa d'escorçora i lluç amb gambetes Rap a l'andalusa Fruita de temporada</p>	<p><b>21</b></p> <p>Crema de pastanaga i carbassa amb rostes de pa Filet de gall dindi a la planxa Enciams variats amanits amb tomàquet vermell i pastanaga Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Amanida verda d'endívies i salmó Llenties amb verdures Fruita de temporada</p>	<p><b>22</b></p> <p>Pèsols amb patates bullides Trita a la francesa Xampinyons saltats amb all i julivert Fruita de temporada</p> <p>i per sopar... Saltat d'arròs amb tires de vedella i verdures al wok Fruita de temporada</p>	<p><b>23</b></p> <p>Llacets saltats amb ceba i cansalada amb formatge ratllat Salsitxes de porc amb salsa de tomàquet Enciams variats amanits amb cogombre i olives negres Postres d'aniversari</p> <p>i per sopar... Torrada d'escalivada i anxoves Amanida de nous i poma Mel i mató</p>

### ANIMA'T A PARTICIPAR!

Ara ens pots trobar a:  



# Algun dilluns sense carn...

**A 7 i TRIA estem entusiasmats amb aquesta iniciativa!**

“**Dilluns sense carn**”, tot i que en el nostre cas, almenys de moment, serà “**Algun dilluns sense carn**”.

Enguany estem en una versió embrionària d'allò que creiem que pot ser un intent de millorar-nos a nosaltres mateixos.

Tot va començar quan vàrem rebre les noves pautes del Departament de Salut. El Departament a través de la PRe-Me (Programa de revisió de programació de menús escolars) ens audita els menús i ens ajuda i acompanya a aconseguir el nostre objectiu comú: l'adquisició d'hàbits alimentaris saludables en l'etapa infantil.

Ens varen fer arribar les noves freqüències recomanades on ens insten a reduir el consum de carn vermella i elaborada i substituir-la per carns blanques, ou, peix o proteïnes d'origen vegetal.

D'altra banda, vàrem començar a llegir informacions i articles sobre la campanya internacional del *Meat Free Monday* o *Meatless Monday*.

A trets generals, és una campanya que encoratja les persones a no menjar carn els dilluns per millorar la salut, per a les persones, per als animals i alhora per ajudar el planeta.

Aquesta campanya arrossega tot tipus de perfils: vegans, animalistes, ecologistes, etc.

Cadascú l'entoma d'aquella manera que més l'identifica, però tots amb l'objectiu comú de millora.

I a nosaltres, com a tots vosaltres, ens agrada millorar.

Créixer i enriquir-nos d'allò que sigui beneficiós per a tothom però sobretot per als nostres infants, que són el més apreciat que tenim i el nostre futur.

Creiem que els Dilluns sense carn ens aporten molts beneficis i us animem a practicar-ho a la família.

Proposem uns àpats per als infants amb aquelles tècniques culinàries que més els agraden i així aconseguir que puguin descobrir una altra manera d'alimentar-se



Les bases del per què es practica aquesta campanya són:\*

- **Per al planeta:** L'ONU va publicar l'informe "La llarga ombra del bestiar" (2006), el qual va determinar que el 18% de tots els gasos d'efecte hivernacle a nivell mundial provenen de la indústria ramadera. Això supera tots els mitjans de transport del planeta, i situa la ramaderia com el principal responsable de l'escalfament global. Per això, en un sol dia sense carn, cada persona redueix la seva petjada de carboni en un 12%.

D'altra banda, la cria d'animals és una de les formes més ineficients de produir aliments. Per produir un quilo de carn, s'utilitzen entre 15 i 20 quilos de cereals, i 15.000 litres d'aigua. D'aquesta manera, en un sol Dilluns sense carn pots estalviar l'aigua suficient per a 16 dutxes.

- **Per a les persones:** Si per produir un quilo de carn s'utilitzen entre 15 i 20 quilos de cereals, quantes persones podrien alimentar-se si aquests aliments fossin destinats als éssers humans?

Al món, cada 15 segons mor un nen per culpa de la desnutrició. Menjar carn és un luxe, però el problema és que hem deixat de veure-ho com a tal. Un quilo alimenta només 4-5 persones, mentre que amb 15 quilos de llegums poden alimentar més de 200 persones.

- **Per als animals:** Es calcula que cada segon moren 2.000 animals al món, espècies capaces de sentir dolor, són exterminades amb l'excusa d'alimentar-nos.

D'altra banda, científics liderats per Stephen Hawking van signar l'any 2012 el que es coneix com la "Declaració de Cambridge", un text que reconeix l'existència de consciència en els animals.

Es calcula que cada vegetariana salva 95 vides cada any i que una persona que se suma als Dilluns sense carn salva 14 animals en 12 mesos.

- **Per a la salut:** Segons dades de l'Organització Mundial de la Salut, les malalties cardiovasculars són la principal causa de mort a tot el món. Cada any moren més persones per problemes al cor que per qualsevol altra dificultat mèdica. I el principal factor de risc és l'alimentació.

Segons un estudi de la prestigiosa Universitat d'Oxford, Anglaterra, els que porten una dieta vegetariana tenen un 32% menys de riscos cardiovasculars. En aquest context, cada dia sense carn d'una setmana disminueix en un 4,5% les possibilitats de patir malalties del cor.

## Freqüències recomanades

COMPOSICIÓ DELS MENÚS	ALIMENTS	RACIONS RECOMENADES PER SETMANA
PRIMER PLAT	ARRÓS	1
	PASTA	1
	LLEGUMS	1-2
	PATATA	1-2
	VERDURES I HORTALISSES	1-2
SEGON PLAT	PEIX	1-3
	CARN BLANCA	1-3/0-1 MÀXIM 3 A LA SETMANA EN TOTAL
	CARN VERMELLA O PROCESSADA	
	OUS	1-2
	PROTEIC VEGETAL	0-5
	PRECUINATS	0-3 AL MES
	FREGITS	0-2
GUARNICIÓ	AMANIDA	3-4
	ALTRES	1-2
	FREGITS	0-1
POSTRES	FRUITA FRESCA	4-5
	LACTIS	0-1
	FRUITA NO FRESCA	0-1
	DOLÇOS	0-1 AL MES

I sabent i coneixent tot això, ens animem a portar-ho als nostres menjadors. De moment apostem per un Dilluns sense carn al mes.

Proposem uns àpats per als infants amb aquelles tècniques culinàries que més els agraden i així aconseguir que, a través dels àpats amb els que estan més familiaritzats, puguin descobrir una altra manera d'alimentar-se: Tallarines amb salsa de poma i pastanaga, croquetes de cigrons, hamburgueses de llenties, sopes de llegums, tot elaborat, com sempre, de manera casolana.

Tot l'equip del menjador en pren partit. Els monitors i els cuiners ens hem preparat per introduir aquesta iniciativa i perquè sigui ben rebuda pels nostres nens i nenes, esperant que en un futur no gaire llunyà poguéssim incrementar a algun Dilluns més sense carn al menjador de la nostra escola.

**Sabina Arnau Zabala**

Responsable de menús de 7 i TRIA

\*www.lunessincarne.net

# Mengem sols!... però ben acompanyats

**Maria Manera Bassols. Gemma Salvador Castell**  
**Dietistes-Nutricionistes. PReME (Programa de revisió de menús escolars)**

## Agència de Salut Pública de Catalunya

**U**na **alimentació saludable** es defineix com aquella que és suficient, equilibrada, variada, segura, adaptada al comensal i a l'entorn, i sensorialment satisfactòria. L'acte de menjar, a més de ser un procés nutritiu, té connotacions importants – satisfacció i plaer, relacions afectives i espai de comunicació familiar, identificació social, cultural i religiosa, etc. – que, a la llarga, configuren el **comportament alimentari** i que poden repercutir en l'estat de salut.

Sense oblidar que el primer aprenentatge alimentari i el més important es produeix en el **nucli familiar**, el temps de migdia del **menjador escolar** és un moment privilegiat per desenvolupar-hi tasques d'educació alimentària, fomentant hàbits saludables i sostenibles, en coordinació amb la família, l'escola i la comunitat. El moment de l'àpat és, sens dubte, una bona oportunitat per a la transmissió de **valors i hàbits**. També és un espai idoni per, valorant l'edat i capacitat dels infants, donar-los petites responsabilitats en la mesura de les seves **possibilitats**.

També els infants més petits van adquirint capacitats i destreses manuals que els permeten experimentar amb el menjar i començar a **alimentar-se sols**. Cal acompanyar-los amb **confiança** i encoratjar-los, i incorporar preparacions diferents dels triturats. Així, es contribueix a que mengin de manera **autònoma** i que **gaudeixin** dels gustos, les textures, les olors i els colors dels diferents aliments.

El menjador és també una gran oportunitat per conèixer, respectar i estimar la **diversitat de costums i creences** que es manifesten en l'àpat. La programació de menús del centre pot incorporar propostes gastronòmiques lligades a les **tradicions culturals** de la zona, així com també algunes receptes típiques d'altres **contextos culturals i religiosos**. Sempre cal donar prioritat a la producció estacional i de proximitat.

Una de les problemàtiques més habituals de l'estona de l'àpat és la que fa referència a les **quantitats** que menja o ha de menjar l'infant. Partint de la base que els menús que s'ofereixen a l'escola són **saludables**, proposem **escoltar** l'infant **sobre la quantitat** de menjar que demana que es serveixi. Així doncs, recomanem **respectar la sensació**

**de gana** dels infants, sense exercir pressió ni forçar-los a acabar-se els plats si no tenen gana. Per tant, és preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de **repetir** (pot ser una bona estratègia permetre que els infants repeteixin del primer plat i de les fruites fresques, i limitar a una determinada quantitat el segon plat, especialment en el cas de les carns). Aquesta és també una bona estratègia per reduir el **malbaratament alimentari**.

En definitiva, els **adults** tenim la responsabilitat sobre **el què, l'on i el quan**, i els **infants** són els que decidiran sobre la quantitat. No oblidem que la influència més important sobre els hàbits alimentaris és l'**exemple** que els adults els donen.



*Els àpats són espais de contacte, de relació i d'afecte. Amb una actitud receptiva i tolerant, d'acompanyament respectuós sense confrontació, l'estona de menjar es converteix en un moment relaxat i agradable on estretyar els nostres vincles, a la vegada que facilita la ingesta i l'acceptació dels aliments.*

Canal salut. Vida Saludable. Alimentació  
<http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio>