

PROJECTE DE MENJADOR ESCOLAR

CURS 2026-2027

PROJECTE EDUCATIU DE L'ESPAI
DE MIGDIA

Escola Teresa Claramunt / La Vostra Cuina

CÀTERING VOSTRA CUINA | JOSEFINA I MARC

HISTÒRIA DEL CENTRE

L'Escola Teresa Claramunt va iniciar la seva activitat en el curs 1998-1999, com a fruit de la fusió dels centres precedents del barri —CEIP Riu-Sec i CEIP Narcisa Freixas—. El procés de fusió, iniciat amb antelació a la seva materialització, va requerir la implicació i el treball col·laboratiu de la totalitat dels sectors de la comunitat educativa —docència, famílies i alumnat— i es va desenvolupar amb resultats satisfactoris.

El centre està dedicat a la memòria de Teresa Claramunt i Creus (1862–1931), figura destacada del moviment obrer i reivindicadora dels drets laborals, que també va impulsar iniciatives per a l'elevació cultural i formativa de les dones.

Actualment, l'Escola Teresa Claramunt continua exercint com a referent educatiu del barri de Gràcia. Històricament vinculada a la indústria tèxtil, la zona va experimentar una profunda transformació urbanística a partir de la crisi econòmica dels anys setanta, amb la transició cap a un àmbit essencialment residencial. Aquest procés ha comportat canvis demogràfics rellevants: la població s'ha rejuenit amb famílies procedents d'altres districtes de la ciutat i, en els darrers anys, amb persones nou vingudes d'altres països. Aquest fenomen ha provocat un increment de la matrícula i ha enriquit la composició cultural de la comunitat escolar.

El teixit social del barri ha conservat en gran mesura la parla i les tradicions catalanes, fet que ha facilitat els processos d'integració. Avui el barri es pot caracteritzar com a majoritàriament de classe treballadora i mitjana, amb una diversitat lingüística creixent incloent-hi un augment d'alumnat castellanoparlant procedent tant de famílies locals com de famílies nascudes a l'estranger, circumstància que enriqueix la dinàmica educativa del centre.

TRETS D'IDENTITAT

L'Escola Teresa Claramunt és un centre públic, de titularitat local, aconfessional i amb doble línia, que imparteix el segon cicle d'Educació Infantil (I3, I4, I5) i l'etapa d'Educació Primària (cicles inicial, mitjà i superior). El projecte educatiu del centre té com a finalitat oferir una formació integral que conjuminin els aprenentatges acadèmics amb la formació en valors i competències socials.

Es considera de gran importància la implicació i col·laboració de les famílies dins i fora de l'escola, per tal que hi hagi una continuïtat de la seva línia pedagògica. Per aquest motiu, la responsabilitat ha de ser compartida entre família i escola.

L'objectiu és que els nostres alumnes esdevinguin persones actives, participatives, amb opinió pròpia, amb capacitat per fer crítiques constructives, prendre decisions i saber treballar individualment i en grup.

Per aquest motiu, es vetlla perquè aquesta formació contribueixi, d'una banda, en l'adquisició progressiva d'habilitats intel·lectuals i cognitives i, d'altra banda personals, en el desenvolupament de tota una sèrie de valors i actituds basats en els drets humans i democràtics que regeixen la nostra societat. Els principis i valors que orienten la pràctica educativa del centre són:

- **Pluralitat i inclusió** no exclou per motius religiosos, ideològics, culturals, econòmics o de gènere.
- **Respecte i convivència** promoció d'un clima escolar basat en la tolerància i la responsabilitat compartida.
- **Resolució de conflictes mitjançant el diàleg** fomentar la mediació, l'empatia i l'autonomia per a la resolució pacífica de desacords.
- **Cultura de l'esforç i responsabilitat** desenvolupar actituds de compromís amb l'aprenentatge i les responsabilitats col·lectives.
- **Formació per a l'autonomia i l'autoestima** possibilitar que l'alumnat desenvolupi capacitats de pensament crític i confiança en si mateix.

Alhora, l'escola pretén fomentar en els/les alumnes una actitud curiosa, crítica i de recerca que, mitjançant la comunicació i el treball, es converteixi en la base de la seva formació i adquisició dels aprenentatges. Es tracta de potenciar un ensenyament actiu i participatiu que capaci als alumnes en el coneixement i utilització de tècniques de treball intel·lectual perquè cada vegada siguin més autònoms en el seu aprenentatge (aprendre a aprendre).

Per aquest motiu, s'orienta el treball amb material didàctic que correspongui a aquestes finalitats i es plantegen els ensenyaments, tot implementant, si escau, projectes interdisciplinaris.

En definitiva, basem la nostra actuació a proporcionar a l'alumnat un marc d'aprenentatge que li permeti iniciar-se en l'adquisició de les competències bàsiques, aplicar els mitjans necessaris per continuar adquirint de forma autònoma nous aprenentatges i ser capaç d'activar-los en els diferents contextos de la vida diària d'una manera eficaç.

L'escola té com a llengua vehicular el català. Aquesta és la llengua d'aprenentatge i convivència dins la comunitat educativa. El nostre objectiu és garantir l'adquisició d'un correcte domini del català com a primera llengua, del castellà, com a segona, i de l'anglès com a primera llengua estrangera. A partir de 1r de primària, els/les nostres alumnes comencen a estudiar el castellà i, a partir de P-5, la primera llengua estrangera, que és l'anglès. Cal destacar que l'educació musical es fa en anglès a tota la primària.

L'educació ambiental i la sostenibilitat del nostre centre també són aspectes que formen part de l'educació curricular. És per aquest motiu que estem acollits al projecte de l'Agenda 21 Escolar, què inclou tot un seguit de propostes que anem incorporant al funcionament diari i que busquen la participació de tota la comunitat educativa.

Considerem l'educació artística una part molt important en la formació del nostre alumnat. Hi ha una línia de treball contínua en la programació d'aquesta àrea curricular, de l-3 a 6è, amb la qual es pretén fomentar el desenvolupament de la sensibilitat i valoració de diferents realitats culturals i artístiques.

Considerem l'educació per a la salut i l'activitat física i esportiva un eix transversal de gran importància dintre de la formació dels nostres alumnes.

L'objectiu és fomentar una actitud positiva envers l'esport, potenciant tant el valor de l'esforç individual com el treball en equip, respectant les característiques individuals de cada company i companya i transmetent la importància del valor de la participació en el joc.

De forma paral·lela, es pretén aconseguir que els alumnes adquireixin uns hàbits saludables.

Cal destacar el vincle establert entre les activitats educatives pròpies de l'àrea d'Educació Física i les activitats esportives organitzades i gestionades per l'AFA, les quals es regeixen a partir del projecte del Pla Català de l'Esport Escolar.

Partint del fet que la pluralitat i el respecte envers els altres és una de les bases de la nostra línia pedagògica, l'escola treballa per una educació inclusiva, on tothom tingui cabuda i s'hi senti atès. Així doncs, la nostra intervenció educativa es basa en el tracte personalitzat, adequat al ritme evolutiu i a les capacitats físiques i intel·lectuals de l'alumnat i, per aconseguir-ho, es creen les condicions adequades que permetin el progrés de cada infant.

INTRODUCCIÓ

El menjador escolar constitueix un espai d'educació no formal amb una finalitat doble: garantir una alimentació adequada i desenvolupar hàbits socials, d'autonomia i de convivència que complementin la tasca educativa del centre. En aquest marc, el servei es configura com una extensió del projecte educatiu de l'escola i requereix una coordinació estreta entre equip directiu, equips docents, personal de menjador i famílies. L'empresa proveïdora del servei de cuina, La Vostra Cuina, amb seu a Sant Quirze del Vallès i una trajectòria consolidada, elaborarà els menús sota criteris nutricionals supervisats per una dietista. La programació del servei té en compte necessitats nutricionals, requeriments pels casos d'al·lèrgies i intoleràncies, i les possibles demandes culturals o religioses.

El nostre objectiu és la qualitat dels productes per l'elaboració dels menús, així com cuidar les necessitats nutricionals dels nostres nens i nenes. Paral·lelament, durant l'estona de menjador es treballen hàbits higiènics, alimentaris i valors socials de convivència.

El menjador escolar com a servei educatiu ha de tenir un lligam clar amb l'ideari del centre, i per tant caldrà vetllar per la coordinació entre totes les persones que intervenen en aquest projecte, per tal de mantenir una mateixa línia d'actuació, fent servir els mecanismes establerts per aquest fi. Cal tenir present també que hi ha un temps d'abans i un temps després de menjar, de lleure o descans, que s'ha d'organitzar tenint en compte que ha de ser un espai educatiu i de qualitat. El nostre acompanyament durant aquest espai es basa en l'empatia, la solidaritat, el respecte cap als altres i cap a un/a mateix/a i la igualtat. Guiem els infants, per tant, en aquesta direcció a l'hora de construir les seves relacions entre iguals i amb les persones adultes que els/les acompanyen. L'escola és un lloc on habitualment dinen molts/es nenes i nenes cada dia. El moment del dinar no només és una estona destinada a la nutrició dels nens i les nenes, sinó que respon a un moment molt important i íntim per a ells i elles. Així doncs, considerem que aquesta estona ha d'esdevenir familiar. Per tant, acompanyarem sempre aquesta estona amb un gran respecte i compromís. Pensem que els nens i les nenes han de ser acompanyats d'una manera molt propera i responsable, emocionalment parlant. Creiem que és rellevant que els infants regulin ells mateixos les seves necessitats alimentàries: que puguin decidir les quantitats que necessiten en cada àpat i servir-se els seus plats (sempre amb l'acompanyament de l'adult/a referent, que els donarà suport en cas que l'infant així ho necessiti, especialment a la comunitat de petits/es). Volem respectar els

temps de cada infant i els seus moments, així com les seves necessitats i pel que fa al menjar. Pensem que és molt important que el moment de l'àpat sigui un moment tranquil i relaxat pels infants.

Durant l'estona de migdia, l'equip de monitors i monitores desenvolupa activitats orientades a la convivència, l'adquisició d'hàbits i el desenvolupament socioemocional. Aquestes activitats s'articulen des d'una metodològica activa, adaptada a les diferents etapes educatives, i alineada amb les línies pedagògiques del centre.

ASPECTES EDUCATIUS

Un dels principals objectius del menjador és la correcta alimentació dels nens i les nenes i l'aprenentatge de les normes socials que comporta el dinar, en un espai compartit amb altres companys i adults.

Les hores del migdia són un espai d'aprenentatge, d'educació de la vida quotidiana i de les pautes de convivència social, en el qual es poden assolir coneixements, practicar hàbits i habilitats i desenvolupar actituds i valors.

Totes les activitats de temps de migdia han d'estar d'acord amb el Projecte Educatiu del Centre. La coordinadora juntament amb l'equip de monitoratge, són els encarregats de fer la programació de les activitats, un cop valorades juntament amb l'equip directiu de l'escola es posen en coneixements de la comissió de menjador.

PLANIFICACIÓ DE L'ESPAI DE MIGDIA

Funcionament diari

L'horari de l'espai de migdia durant tot el curs és de 12,30 a 15,00h, exceptuant els dies de jornada intensiva.

Durant el 1r torn, de 12,30 a 13,30h., dinen els nens d'I4-I5 primer i segon, els nens/es d'I3 dinen en el mateix horari a l'aula destinada com a menjador de I3.

Durant el 2n torn, de 13,40 a 14,30h., dinen els nens i les nenes de 3r-4t-5è i 6è .

A les 12,25h cada monitor/a referent va a recollir al seu grup, i passa la llista d'assistència, revisant totes les eventualitats que puguin sorgir. Els nens/es del 1r torn van al lavabo i es renten les mans, després es dirigeixen al menjador de forma ordenada i amb un to de veu adequat.

En entrar al menjador cada infant seu en el seu lloc, els/les monitors/es d'I4 i I5 serveixen el dinar, la resta de cursos ho fan ells mateixos, tenint sempre en compte les característiques de cada nen/a; un cop tots servits donem el bon profit i comencen a menjar. És important que els monitors es mostrin dialogants i reflexius durant aquesta estona, ja que el que volem aconseguir és que aquest espai sigui relaxat i distès, recordem que menjar és un acte social i que la nostra tasca és educar i no reprimir, tot i això, s'ha d'incidir cada dia en els bons hàbits durant l'estona de dinar (postura, to de

veu, menjar la quantitat suficient, ser respectuós amb els companys/es i amb els monitors...).

Un cop acabat el 1r plat, els nens ho apilen al mig de la taula, fent piles de quatre plats que són retirats pels monitors. Quan la major part de la taula hagi acabat el primer plat, se serveix el segon plat. A continuació se serveixen les postres. A mesura que acaben surten al pati i renten mans, supervisats pel monitor/a responsable d'aquesta tasca.

Els/es monitors/es que es queden al menjador són els responsables de finalitzar el servei, tenint en compte que tots els nens acabin i que el menjador quedi recollit.

Els nens i nenes d'I4-I5 surten per grups cap a les seves aules acompanyats de les seves monitores on gaudeixen d'una estona relaxada.

Els nens d'I3 dinen a l'aula destinada per ells, i se'ls dona el temps necessari per dinar, tenint en compte que cada un/a té el seu ritme i que alguns d'ells dinen per primer cop fora de casa seva, després de dinar van a fer un pipí, renten mans i fan la migdiada.

EDUCACIÓ INFANTIL			
HORARI	I3	I4	I5
12:30-12:40	PREPARACIÓ	PREPARACIÓ	PREPARACIÓ
12:40-13:30	DINAR	DINAR	DINAR
13:30-14:40	RENTAR MANS MIGDIADA	ESTONA RELAXAMENT PATI LLIURE ACTIVITATS DIRIGIDES	ESTONA RELAXAMENT PATI LLIURE ACTIVITATS DIRIGIDES
14:45-15:00	ESTONA RELAXAMENT	RENTAR MANS ESTONA RELAXAMENT	

Infantil

Després de dinar, els nens d'I4 i I5 faran una estona de relaxació (uns 20 minuts), a continuació surten al pati d'infantil on tenen una estona de joc lliure i un altre de jocs dinamitzats per les seves monitores. Totes les activitats d'infantil estan pensades per fer després de dinar.

EDUCACIÓ PRIMÀRIA	
HORARI	1r-2n
12:30-12:40	PREPARACIÓ
12:40-13:30	DINAR DESPARAR TAULA RENTAR MANS
13:30-15:00	PATI LLIURE TALLERS

EDUCACIÓ PRIMÀRIA	
HORARI	3r-6è
12:30-13:30	PATI LLIURE TALLERS JOCS DIRIGITS
13:30-14:30	RENTAR MANS PARAR TAULA DINAR DESPARAR TAULA
14:30-15:00	PATI LLIURE ENTRADA AULA

Primària

Els tallers i les activitats dirigides estan programades pels monitor/es.

Les activitats són pensades de manera que es pugui aconseguir la participació i la col·laboració del grup, són activitats dinàmiques i divertides amb les quals es fomenta la cohesió, el respecte i la igualtat del grup.

Les activitats de primària es duen a terme abans i després de dinar depenent del torn que tinguin al menjador. La planificació dels tallers són trimestrals i s'anirà variant al llarg del curs, depenent de l'acceptació dels nens/es, es valorarà la continuïtat de l'activitat.

OBJECTIUS GENERALS

Menjador

- Relacionar-se amb els altres i viure el significat de l'acte social que és el menjar en el nostre entorn.
- Aprendre a mantenir un comportament correcte a taula.
- Educar en els diferents aspectes d'ordre i convivència.
- Aprendre a interioritzar els hàbits de neteja i higiene.
- Conèixer els diferents menjars i la seva importància, per una dieta sana i equilibrada.
- Aconseguir un espai tranquil i relaxat facilitador d'una atenció individualitzada, i que al mateix temps afavoreixi l'autonomia dels infants.
- Educar en uns hàbits saludables pel que fa a l'alimentació, la higiene, la salut i l'autonomia. Oferint un seguit d'àpats suficients, equilibrats i diversificats que facilitin que els nostres infants s'habituin a menjar de tot i variat.

Durant el temps de lleure

- Realitzar diferents jocs que afavoreixin el desenvolupament motriu i psicomotriu, treballant la flexibilitat, la relació espai-temps i la coordinació.
- Afavorir el desenvolupament de les capacitats expressives (verbals i no verbals).
- Potenciar el coneixement de diferents activitats lúdiques des del vessant de joc tradicional i no consumista.
- Afavorir la convivència entre el grup.
- Fomentar el respecte envers el material que s'utilitza.
- Descansar i esplaïar-se, com a temps de trencament del ritme lectiu.
- Viure uns valors educatius i participar en un espai col·lectiu amb una organització i unes normes compartides.

LÍNIES EVOLUTIVES (hàbits a treballar)

Objectius I3

- **Educar en els hàbits d'higiene:**
 - Rentar-se les mans abans i després de dinar.
 - Procurar no embrutar-se mentre es dina.
 - Eixugar-se amb el tovalló o pitet.
 - Crear una estona agradable i relaxada abans de fer la migdiada.
- **Hàbits en alimentació:**
 - Agafar correctament cullera i forquilla.
 - Conèixer l'ordre de l'àpat: primer plat, segon plat i postres.
 - Tastar tots els aliments.
 - Acostumar-se a no tocar el menjar amb les mans.
- **Potenciar la seva autonomia**
 - Cordar/descordar la bata.
 - Cordar/descordar les sabates.
 - Reconèixer el seu llit i manta.
- **Hàbits en comportament**
 - Mantenir l'ordre en les entrades i sortides, ja siguin de l'aula, del menjador o de la sala de motricitat (on dormen).
 - No parlar amb la boca plena.
 - Seure correctament quan es dina.
 - No aixecar-se sense demanar permís.
 - Utilitzar un to de veu suau.
 - Aprendre a demanar ajut al monitor/a, quan el necessiti.
 - No jugar amb l'aigua.
 - No jugar amb el menjar.
 - Respectar el descans dels companys i de les companyes.

Objectius I4 i I5

A més dels esmenats al grup dels menuts, el grup d'I4 també es treballaran els següents aspectes.

- Introducció del ganivet, amb aliments tous: croquetes, truita, peix, etc., i es continua amb aliments que tenen més dificultat.
- Mantenir l'ordre en les entrades i sortides, tant de l'aula com el menjador i del pati.
- Conèixer jocs tradicionals, així com participar en aquests.
- Afavorir el desenvolupament de la capacitat de comunicació verbal i no verbal.
- Afavorir el joc en el qual participi tot el grup.
- Fomentar el respecte en vers els companys i monitors.
- Col·laborar en la neteja i recollida de l'aula.

Objectius 1r i 2n

- Realitzar correctament els càrrecs assignats.
- Col·laborar en la neteja i recollida del menjador: escombrar, desar les cadires...,
- Fer una entrada i sortida tranquil·la del menjador.
- Utilitzar tots els estris amb correcció, forquilla, ganivet...
- Tenir cura de la seva higiene i el seu aspecte personal.
- Conèixer les normes dels jocs, així com participar en aquests.
- Afavorir el joc en el qual participi tot el grup.
- Respectar els companys i monitors.

Objectius 3r, 4t, 5è i 6è

Amb aquests grups a part de continuar treballant tots els hàbits anteriors es treballarà molt la seva autonomia personal, en els diferents aspectes i espais en els quals ens troben a l'horari del migdia. Tenint un comportament adient a la taula: amb educació i cooperació.

METODOLOGIA I PAUTES D'ACTUACIÓ.

El nen és capaç molt aviat de valdre's per ell mateix en tot el que fa referència a la seva pròpia persona. Però per aconseguir-ho se li ha de donar l'oportunitat, d'actuar amb certa independència i de practicar moltes vegades per acostar-se a la conducta correcta, al mateix temps que li valoren cada petit progrés, ja que el comportament final que volem aconseguir està format per petits passos que s'encadenen i reposen l'un sobre l'altre.

La metodologia que s'utilitzarà per a dur a terme el nostre treball està basada principalment en activitats alternatives que ens ajudin a treballar els nostres objectius de manera lúdica, sense deixar de banda la part dels hàbits alimentaris. Així doncs, es duran a terme una sèrie d'activitats relacionades amb la nostra realitat i l'espai en què ens trobem, tenint en comptes les necessitats de cada grup d'edat.

Els mitjans educatius amb els quals treballarem en els nostres objectius seran els següents:

- Infantil: Seran activitats curtes, variades i dinàmiques, on el cos tingui un paper protagonista. Les normes hauran de ser clares i fixes. En aquest grup s'ha de treballar especialment els hàbits de l'àmbit personal com els àpats, la higiene personal, l'arranjament de roba...

És un bon moment per a donar importància al joc com a eina de relació i socialització.

El paper del monitor serà un símbol de seguretat per l'infant, ha de ser per igual amb tots els membres del grup i valorar les qualitats de cadascú.

- Primària: Seran activitats de més durada, ja que podem implicar un treball més intel·lectual, de resistència o bé d'agilitat física. Es treballarà amb més dedicació els hàbits socials i de convivència, com ara la neteja i l'ordre dels espais, la cura del material que s'utilitzarà, el respecte als horaris i les normes... És un bon moment per a potenciar al màxim el treball en equip. El paper del monitor serà conèixer bé les regles internes pròpies del grup i el paper que cada membre del grup hi juga. Assignar tasques de responsabilitat entre el grup, programar activitats amb el grup...

PLANTEJAMENT DE LA CUINA

El nostre plantejament de cuina s'emmarca dins el projecte educatiu global i vol complir la doble funció de donar el dinar als infants i educar per la salut.

La dietista confecciona menús variats i renovats mensualment per tal d'aconseguir un balanç alimentari equilibrat, oferint àpats nutritius i preparats amb productes de primera qualitat, frescos i propis de l'estació.

Un dels primers conceptes a tenir en compte és la utilització dels productes que confeccionen la cuina mediterrània i d'aquests els productes locals, de temporada i alguns d'ells provinents d'una agricultura ecològica. Amb aquest procés propiciem que el menjar dels nostres nens i nenes sigui més equilibrat, saludable, variat i responsable. En el nostre menú, queden contemplades les diferents intoleràncies i al·lèrgies, així com es donen opcions a les diferents demandes culturals (vegetarians, sense porc...).

Cada mes es fa arribar a tots els pares el menú mensual. L'escola ens ha donat tota la programació de les sortides per realitzar els pícnic. Elaborarem els pícnic al matí a la cuina i seran dos entrepans amb embotits variats i una peça de fruita.

Els menús es realitzen seguint les pautes:

La Quantitat: les racions alimentàries, seran adaptades a cada edat i a les característiques dels comensals.

L'equilibri: els glúcids, lípids i les proteïnes estan en la dieta en les proporcions adequades.

Control: diàriament es recullen mostres de diferents plats i es guarden durant una setmana tal com marca la legislació vigent.

DISSENY DELS MENÚS

La programació dels dinars es fa mensualment, adaptant el menú a les estacions de l'any, als productes de mercat i proximitat.

FREQÜÈNCIES D'ALIMENTS I DE TÈCNIQUES CULINÀRIES RECOMANADES EN LA PROGRAMACIÓ DELS MENÚS DEL MENJADOR ESCOLAR

S'ha de procurar que en la programació de menús de cinc dies del menjador escolar es compleixin les freqüències d'aliments i tècniques culinàries següents:

PRIMERS PLATS	
Hortalisses	1-2/setmana
Llegums	1-2 /setmana
Arròs	1/ setmana
Pasta	1/ setmana
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato)	0-1/ setmana
Si el primer plat inclou carn, peix o ou el segon ja no n'ha de dur.	
SEGONS PLATS	
Proteics vegetals (llegums i derivats)	1-5 /setmana
Quan els menús escolars no incloguin carn, peix ni ous han d'incloure una ració de proteica vegetal(preferentment llegums i derivats, o altres opcions com seitan o fruita seca.	
Carns	1-2 (6 al mes)
Carns blanques	1-2 /setmana
Carns vermelles i processades	0-1/setmana
Peixos	1-3/setmana
Ous	1-2/setmana
GUARNICIONS	
Amanides variades	3-4 /setmana
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, arròs, bolets)	1-2/ setmana
POSTRES	
Fruita fresca	4-5 / setmana
Altres postres no ensucrades (iogurt, formatge fresc, mató, fruita seca, etc.)	0-1/ setmana
TÈCNIQUES CULINÀRIES	
Fregits (segons plats)	2/setmana
Fregits (guarnicions)	1/setmana

ALTRES	
Presència d'hortalisses crues o fruita fresca	A cada àpat
Presència d'hortalisses en el menú	A cada àpat
Utilització de productes ecològics	
Utilització d'oli d'oliva o de gira-sol alto oleic per cuinar i per fregir	
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir.	
Presència diària de pa integral.	

- Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic (o es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses, per exemple).
- Cal potenciar la utilització de varietats integrals de cereals; per aquest motiu, o bé la pasta o bé l'arròs han de ser integrals.
- Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra.
- La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, així com la del conill.
- La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumat o altres processos per millorar el seu gust o la seva conservació (hi inclou pernil, salsitxes, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).
- És convenient diversificar el tipus de peix, tant blanc com blau, i, preferentment, de pesca sostenible.

Aquestes freqüències es poden seguir a partir de diferents propostes, que poden variar en funció de les possibilitats de la cuina i la disponibilitat dels productes i proveïdors.

Altres aspectes que cal tenir en compte a l'hora de programar i dissenyar els menús són:

- Varietat de colors:
La presentació i els colors de les preparacions són molt importants. El menú, a més de ser equilibrat nutricionalment, ha de ser atractiu, agradable sensorialment i evitar la monotonia.
- Textures:
És convenient adequar les textures a les necessitats de cada grup d'edat (més toves i fàcils de mastegar per als més petits) i evitar l'excés de purés, triturats i aliments tous a mesura que els infants es van fent més grans.

- Temperatura:

Cal que cada plat arribi a la taula a la temperatura adient que el caracteritza amb relació al tipus de preparació i també a l'època de l'any. Per exemple, la sopa és una preparació calenta i l'empedrat, una preparació freda. Cal evitar els reescalfaments reiterats dels aliments o dels plats prèviament preparats, ja que fan que la qualitat nutritiva, disminueixi.

- Tècniques culinàries:

És convenient que les formes de cocció siguin variades (bullit, vapor, al forn, guisat, rostit, arrebossat casolà, fregit, saltat, etc.) per tal d'enriquir el procés d'aprenentatge i acceptació de nous plats. Cal evitar les preparacions seques i eixutes. Procurant una bona varietat, tant d'aliments saludables com de tipus de preparacions i presentacions, el menjador escolar pot contribuir a l'adequat creixement i desenvolupament dels infants, així com, sobretot, afavorir el procés d'aprenentatge d'hàbits i de diversificació alimentària, i ajudar-los a identificar l'àpat i el seu entorn com un procés agradable i satisfactori.

En la programació mensual del menú realitzarem tots els tipus de formes de cocció: bullit, fregit, planxa, arrebossat, cuit al forn, estofat. La major part de vegades les guarnicions són amanida (enciam, pastanaga, tomàquet). La fruita és de temporada i la variem durant la setmana.

AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES

Quan parlem d'al·lèrgia, ens referim a una resposta adversa que té el seu origen en el sistema immunitari d'algunes persones, que reacciona davant certes substàncies que són inofensives per a la resta de persones. Aquesta resposta pot ser per ingestió, inhalació o contacte.

Els al·lèrgens alimentaris més freqüents són:

- Ou i productes derivats.
- Llet de vaca i productes làctics.
- Proteïna de la vaca.
- Peix i marisc.
- Fruits secs.
- Algunes fruites (maduixes, pinya, kiwi...).
- Hortalisses (api i tomàquet).
- Blat i altres cereals.
- Sorbitol.

Síntomes d'una reacció al·lèrgica:

- Síntomes cutanis: dermatitis atòpica, pruija, envermelliment de la pell, urticària, angioedema.
- Síntomes digestius: pruija oral, nàusees, vòmits, dolors abdominals, diarrea.
- Síntomes respiratoris: rinitis aguda, conjuntivitis, edema de glotis, broncospasme.
- Síntomes cardiovasculars: hipotensió, síncope, i arrítmies.
- En casos greus es manifesten diversos símptomes alhora, reacció que s'anomena anafilaxi.

PROTOCOL AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES

- És responsabilitat dels pares notificar a l'escola si el seu fill/a, pateix algun tipus d'al·lèrgia, especialment si corre el risc de fer alguna reacció anafilàctica.
- El full d'inscripció de menjador de l'infant ha de recollir detalladament els aliments i/o substàncies als quals el/a nen/a és al·lèrgic/a, tota la informació de l'al·lèrgia, les possibles reaccions que pot patir el/la nen/a, si s'ha d'administrar adrenalina o altres fàrmacs i l'informe mèdic que ho justifiqui.
- En cas que el/la nen/a tingui el risc de fer una reacció anafilàctica, cal una autorització escrita dels pares o els tutors per administrar la medicació i per traslladar-lo a urgències si cal.

Aquesta autorització eximiria de tota responsabilitat a la persona que li injecta la medicació i el centre escolar.

- La coordinadora de l'espai de migdia és la responsable i l'enllaç entre els pares (per recollir tota la informació: llistes d'aliments al·lèrgògens, medicació...) i la resta de personal del menjador.
- El monitor referent de l'infant serà el responsable i ha de saber com actuar en cada moment.
- Utilitzar el servei especialitzat de la cuina (aquesta cuina elabora menús especials per a nens al·lèrgics i/o intolerants).
- Els estris de cuina, han de ser individuals per a cada tipus d'al·lèrgia o intolerància.
- Cal insistir en la higiene a l'hora de manipular els aliments, per evitar el contacte amb aliments de risc.
- El protocol d'actuació d'emergència, i els telèfons de contacte han d'estar en un lloc visible i d'accés fàcil.
- El nen ha de ser el coneixedor principal del tipus d'al·lèrgia que pateix.
- El nen ha de saber que no pot compartir aliments dels quals no conegui la composició ni la procedència.

COM ACTUAR DAVANT UNA REACCIÓ:

- Davant una reacció lleu:** (síntomes cutanis, gastrointestinals...): Cal trucar als pares immediatament perquè prenguin les mesures oportunes.
- Davant una reacció greu:** Cal alertar els serveis mèdics i, després trucar als pares.
- Davant una reacció de més gravetat (reacció sistèmica):** Cal administrar adrenalina, trucar a l'ambulància i finalment avisar a la família.

PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN CAS D'ACCIDENT O MALALTIA

Si un alumne s'accidenta o es troba malament durant l'horari de migdia:

- Si és una indisposició lleu passatgera: febre, mal de cap, vòmit, el/la monitor/a de l'alumne es farà càrrec de la situació, informará a la coordinadora del servei que valorará la gravetat la urgència de la situació, tanmateix el/la monitor/a informará al tutor/a.
- Avisará a la família perquè vinguin a buscar a l'alumne.
- Si no pot venir ningú, l'alumne ha de romandre al centre. No pot marxar sol.
- En cap cas l'alumne es pot quedar sol/la.
- Si és un problema més greu i cal anar a l'hospital, trucar al 112 (emergències). Aquest servei hauria d'enviar una ambulància i un metge si fos necessari.
- Telefonar a la família per comunicar que es porta l'alumne a l'hospital.
- Si a la família no té temps d'arribar, acompanyar a l'alumne a l'hospital l'ambulància o en TAXI. Mai s'ha d'agafar el cotxe. Romandre amb l'alumne fins que arribi un responsable.

PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN CAS DE COMPORTAMENT INAPROPIAT

En cas de comportament inapropiat d'un infant, el/a monitor/a intervindrà en el conflicte i donarà els mitjans per la seva resolució.

Si en el conflicte que s'ha produït hi ha una falta de respecte o agressió cap a un altre company o adult, es farà un full d'incidències (el mateix que te l'escola per aquests casos), que haurà de signar la família.

Si el conflicte es genera diverses vegades i intervenen els mateixos infants, es valorarà l'expulsió del servei durant 1 o 2 dies depenent de la gravetat del fet.

FUNCIONAMENT DE LA COMISSIÓ DE MENJADOR

- A la primera reunió de curs es distribuïran les tasques a fer entre els seus membres.
- Les actes de les reunions les farà la direcció del centre que enviarà a la resta dels membres per si cal fer-hi alguna esmena.
- Les actes es guardaran a la carpeta de la direcció del centre, determinada per aquest fi.
- L'ordre del dia i la convocatòria la farà un membre de la comissió del sector pares i mares, escoltats tots els membres de la comissió.
- Formar part de la comissió de menjador representa comprometre's a formar-ne part com a mínim durant un any i a assistir a les reunions.
- Es crea un grup de WhatsApp per a poder tenir una coordinació fluida.
- Una persona de la comissió s'encarregarà d'escriure els nous acords de funcionament de la comissió i la coordinadora del servei els adjuntarà al document existent de funcionament.
- Durant el curs es faran com a mínim tres reunions de la comissió mixta.
- Es farà divulgació des de la web de l'AFA de les noves propostes de menús (vídeos, fotografies, recomanacions), també animarem als infants a tastar els nous aliments, oferint-li de manera visual i mitjançant tallers, el coneixement dels nous aliments.

PROJECTE RESIDU ZERO

L'equip de monitors/es, juntament amb l'escola i l'empresa CÀTERING VOSTRA CUINA, volem treballar el malbaratament alimentari des de l'espai del migdia. Volem conscienciar als nostres nens/es l'important que és no llençar menjar i que el que demanen a l'hora de menjar i se'ls posa al plat, sigui poc o molt dependent de les necessitats de cadascú, s'ha de menjar. Volem crear una consciència en els infants i que tinguin un grau molt alt de compromís davant d'aquest projecte.

PROJECTE RECOOPEREM

Què és Recooperem?

És un projecte que té per objectius:

- Reduir el malbaratament alimentari, especialment en l'àmbit escolar.
- Donar suport als projectes el favor de la inclusió social dels municipis de la comarca col·lectius de risc social i econòmic.
- Afavorir la col·laboració entre diferents agents socials de la comarca.
- Generar circuits locals de distribució d'aliments.
- Fomentar l'economia circular.

Com funciona?

- S'aprofita l'excedent dels àpats preparats i de productes de primera necessitat de les escoles i empreses de restauració/alimentació de la comarca.
- Es distribueixen aquests aliments a entitats socials d'alimentació perquè les famílies se'n beneficien.

ORGANITZACIÓ DE L'EQUIP DE MIGDIA

Funcions i tasques dels monitors/es

L'equip de monitors/es, es caracteritza per la flexibilitat i la proximitat, és un equip titulat, amb formació continuada, i sempre treballant d'acord amb les directrius de l'escola i el seu projecte pedagògic, donant una atenció individualitzada a cada infant. Els/las monitores/es són responsables dels alumnes del seu grup classe, així doncs han de ser conscients que tenen una funció educativa i que són un model de referència per als nens/es de comportament, actitud, etc., per tant, han de transmetre les pautes de comportament social, i les normes i pautes pròpies de l'escola.

La nostra actuació es basa en l'elaboració d'un projecte educatiu concret del nostre menjador escolar. Així doncs, del treball dels monitors i monitores en destaquen la preparació, realització i avaluació d'activitats, el seguiment individualitzat de cada infant i la continuïtat en el treball dels hàbits propis del menjador.

La intervenció en el temps d'activitats, descans i pati implica promoure activitats dirigides: tallers, jocs d'interior i d'exterior, cançons i activitats proposades pels mateixos nens/es.

La coordinadora és la responsable d'aquest equip, forma part de la Comissió de Menjador formada per pares i mares i representants de l'equip directiu i constituïda sota l'empara del Consell d'Escolar que garanteix la línia pedagògica de l'escola en l'organització de totes les activitats complementàries. Manté reunions de treball periòdiques amb la direcció del centre i la comissió de menjador per avaluar el conjunt de serveis i trobar les millores necessàries, tanmateix es responsabilitza de l'atenció diària de les famílies.

