



SERVEI DE MENJADOR



Curs 2020-2021





ELS NOSTRES MENÚS



- El 95% del nostre producte és de proximitat i/o ecològic i de TEMPORADA (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics, etc.)
- El 95% del nostre peix és fresc.
- Les carns i els pollastres són de granges de proximitat.
- Introduïm gradualment i de forma molt moderada productes de proteïna vegetal



EL MENÚ



2019

menú **desembre**



tresmes
ecoactiva

www.tresmes.com

No sóc escarabat ni grill, quasi sempre tinc deu fills; cosa estranya, tots són grills. Què sóc?

MENÚ MENJADOR ESCOLAR

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
Espirals a la carbonara Mandonguilles amb calamar i enciam i pastanaga Peça de fruita	Verdura de temporada Pinxo de gall d'indi i enciam i blat de moro Peça de fruita	Arròs amb sofregit de tomàquet Peix al forn amb llit de porro i amanida variada Peça de fruita	Crema de verdures Cuixetes de pollastre al forn amb suquet i enciam de roure logurt Boisans	F E S T A
	Mongeta estofades amb verdures Hamburguesa de conill Enciam de roure logurt la Fageda	Coliflor amb formatge gratinat Pollastre arrebossat i tomàquet amanit Peça de fruita	Arròs amb verdures Peix blanc al forn amb llit de ceba dolça bastonets de pastanaga Peça de fruita	Vichyssoise Fideus a la cassola amb gambes, calamar i cloïsses i enciam amb cogombre Peça de fruita
Verdura de temporada Salsitxes de porc enciam i blat de moro Peça de fruita	Macarrons amb sofregit de tomàquet Calamars amb pèsols i enciam i pastanaga logurt Cleda	Arròs amb bolets Truita de carbassó i amanida variada Peça de fruita	Crema de verdures Peix arrebossat amb patates rosses i enciam i olives Peça de fruita	Caldo de Nadal amb galets i cigrons Pollastre a la catalana amb prunes, orellanes i pinyons Amanida Torrans i neules
			→	CADA ESCOLA DECIDIRÀ SI LA FESTA DE NADAL LA FAN EL DIA 19 o 20 I EL MENÚ D'AQUESTS DOS DIES S'INTERCANVIARAN



EL 95% DEL NOSTRE PRODUCTE ÉS DE PROXIMITAT i/o ECOLÒGIC (verdures, fruita, llegums, cereals, làctics, etc.)
EL 95% DEL NOSTRE PEIX ÉS FRESC
LES CARNS I EL POLLASTRE SÓN DE GRANGES DE PROXIMITAT

DIETISTA: Tots els menús estan supervisats per Meritxell Espinasa Càceres, Dietista Nutricionista del centre Viu Sa de les Franqueses, amb el número de col·legiada CAT000083.

Adeqüem tots els nostres menús a: al·lèrgies, intoleràncies, etc (és necessari portar la documentació actualitzada a coordinació)

Els menús podràs trobar a la web de www.tresmes.com, la web de l'escola i als taulells informatius del centre.

Freqüències

Els nostres menús estan elaborats seguint les recomanacions del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.



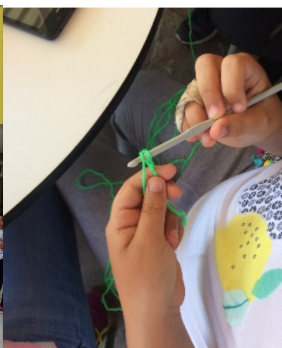
Freqüències recomanades de consum d'aliments en la programació de menús escolars	
PRIMERS PLATS	FREQÜÈNCIA
ARRÒS (a-c)	1 setmanal
PASTA (a-b)	1 setmanal
LLEGUMS (c)	1-2 setmanal
HORTALISSES I VERDURES (INCLOENT PATATES) (d)	1-2 setmanal
SEGONS PLATS	FREQÜÈNCIA
CARNS	1-3 setmanal
CARNS BLANQUES (AUS, CONILL)	1-3 setmanal
CARNS VERMELLES I PROCESSADES	0-1 setmanal
PEIXOS	1-3 setmanal
OUS	1-2 setmanal
GUARNICIONS	FREQÜÈNCIA
AMANIDES VARIADES	3-4 setmanal
PATATES, HORTALISSES, LLEGUMS, PASTES, ETC)	1-2 setmanal
POSTRES	FREQÜÈNCIA
FRUITA FRESCA I DE TEMPORADA	4-5 setmanal
IOGURT LÀCTIC	0-1 setmanal
TÈCNIQUES CULINÀRIES	FREQÜÈNCIA
PRECUINATS INDUSTRIALS	3 mensuals
FREGITS (SEGONS PLATS)	2 setmanal
FREGITS (GUARNICIONS)	1 setmanal

- A) El consum de varietats integrals és més saludable, per això incloem aliments rics en fibra com la quinoa i l'arròs integral.
- B) En les pastes no s'inclouen les pizzes perquè es consideren plats precuinats.
- C) Els llegums i els arrossos, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, podrien ser consumits més vegades a la setmana.
- D) No s'ha de considerar una ració de verdures i hortalisses si el plat està constituït únicament per patata.
- E) L'oli que fem servir és oli d'oliva.

EL NOSTRE PROJECTE EDUCATIU



- L'estona de menjador → espai d'aprenentatge i convivència
- Activitats lúdiques → metodologia participativa i integral.
- Activitats a partir dels interessos dels infants.
- Treball a partir d'un centre d'interès i miniprojectes.
- Celebració de festes i activitats solidàries.
- **Aquest curs les activitats estaran organitzades respectant les mesures higièniques i protocols COVID ens marca el Departament.**



El menjador



Aquest curs adaptem el nostre projecte al PROTOCOL COVID 19

- La recollida dels infants serà a les aules o espais assignats per l'escola.
- L'estona del migdia quedarà dividida en diferents espais i torns d'àpats.
- Cada grup estable dinarà en l'espai assignat i realitzarà els hàbits d'higiene als seus lavabos. Es mantindran les distàncies de seguretat establertes pel Departament d'Ensenyament i Salut.
- Els infants es desplaçaran en tot moment amb la mascareta posada.
- Després de cada torn es netejarà i ventilarà l'espai de menjador (durant 10 minuts) abans de l'entrada del següent grup.
- Finalitzat l'àpat les sortides al pati es faran de forma esglaonada i per grups estables.



Equip de monitoratge i cuina



- Tots els equip de TRESMES han realitzat una formació específica sobre els protocols de Covid 19 per tal de garantir un servei òptim.
- L'equip de monitoratge portarà la mascareta durant tot el servei.

Hàbits higiènics



- Es rentaran les mans abans i després de cada àpat i a la tornada de l'estona d'esbarjo.
- Es farà sempre ús dels mateixos lavabos que ens assigni el centre.




Patis i activitats



- A l'estona d'esbarjo farem servir el mateix calendari que ha preparat l'escola per l'ús de les diferent zones de joc.
- Les activitats posteriors als àpats es realitzaran sempre que les condicions meteorològiques ho permetin, preferiblement a l'aire lliure amb ocupació diferenciada per cada grup estable.
- Si és necessari fer ús d'un espai dins del centre (sempre amb el vistiplau de l'escola) es farà la posterior desinfecció i ventilació.
- Es garanteix la desinfecció posterior del material específic del que se'n faci ús.
- En el cas que l'entorn NO ens doni la possibilitat de fraccionar espais, caldrà l'ús de la mascareta.





Atenció famílies



- És imprescindible per fer ús del servei de menjador, bon dia i bona tarda fer la **inscripció via web a www.tresmes.com** .
- Per agilitzar i evitar les entrades i sortides de famílies, els canvi de dies, absències o notificacions referents al servei, s'hauran de comunicar a coordinació via telefònica/WhatsApp durant l'horari d'atenció (el trobareu a la butlleta). Si fos necessari una trobada demaneu cita prèvia.
- Els preus dels serveis de bon dia, bona tarda i menjador es podran consultar al butlletí informatiu que enviarà l'escola a totes les famílies del centre.





Gràcies per assistir!

