

m-penta



Menú Novembre 2020

Menjadors escolars diferents

Educar en l'autonomia: ajudar a créixer

L'autonomia és una capacitat que cal anar entrenant, els infants no neixen autònoms, necessiten dels adults per a poder sobreviure. Però a mesura que es fan grans és tasca també dels adults educar-los en l'autonomia, per tal que esdevinguin adults independents i autònoms.

Maria Montessori, una pedagoga italiana nascuda a finals del S. XIX, va crear el seu propi mètode educatiu a partir de l'observació del comportament dels infants. Aquest es basava, principalment, en desenvolupar l'autonomia del nen/a. La seva aplicació implicava tant a famílies com a mestres, ja que l'educació i l'aprenentatge són tan a dins com a fora de l'aula.

Defensava que a l'infant se li ha de transmetre el sentiment de ser capaç d'actuar sense dependre constantment de l'adult, fomentant la seva curiositat i creativitat per tal que aprengui a pensar i actuar de manera autònoma.

Quan un infant és capaç de vestir-se o desvestir-se sol, recollir les joguines, regar les plantes, ajudar a preparar l'esmorzar... està treballant la seva autonomia alhora que n'obté una recompensa: la satisfacció de veure com es fa gran i l'augment de la confiança en si mateix.

Al menjador de l'escola també treballem per al desenvolupament de l'autonomia dels infants des de ben petits i potenciem que facin les coses per ells mateixos: aprenen a parar i desparar taula, a menjar sols, a mantenir net l'entorn, cordar i descordar la bata ...

Per saber-ne més...

Una pel·lícula que explica la biografia de M. Montessori i el seu mètode educatiu: "*Maria Montessori, una vida dedicada a los niños*" (*Maria Montessori, una vita per i bambini*).

De l'any 2007 i del director Gianluca Maria Tavarelli.

La recomanació del mes



A partir de 10 anys
 Autor: Òscar Julve
 Editorial: La Galera

La meva primera guia de bolets

Quan tot just els bolets treuen el nas per sota la pinassa, res millor que anar amb un cistellet al braç i aquesta guia de butxaca a la mà. La guia conté 15 fitxes dels bolets més comuns, el decàleg del boletaire, consells per anar pel bosc, mites i llegendes de bolets i moltes altres curiositats. Ha estat elaborada amb l'assessorament de la Societat Catalana de Micologia.

Una recepta per fer amb els infants...

Croquetes de bolets

INGREDIENTS

Ingredients per a unes 20 croquetes

- 250 gr bolets frescos
- 500ml llet
- 80 gr farina
- 80gr mantega
- ½ ceba picada
- Sal
- Pebre
- Nou moscada
- Ou batut i pa ratllat per arrebossar

PREPARACIÓ

1. Sofregim la ceba amb la mantega en una cassola i quan comenci a daurar afegim els bolets (ja nets) i deixem coure al gust o fins que l'aigua s'evapori.
2. Un cop cuits els bolets incorporem la farina i treballem la massa a foc suau fins que es desenganxi de la cassola. Després afegim la llet calenta, un polsim de sal, de pebre i de nou moscada. Seguim treballant la massa a foc suau i que es cogui sense deixar de remenar durant uns cinc minuts.
3. La deixem refredar a la nevera. Un cop refredada fem les croquetes i arrebossam amb l'ou batut i el pa ratllat.
4. Escalfem oli a una paella i fregim les croquetes a poc a poc per no fer baixar la temperatura de l'oli.

Menú Novembre 2020

Escola
Ildefons Cerdà

Dinars



m-penta

Passeig dels Esports, 16
Sant Celoni 08470
93 867 05 48
www.mpenta.net

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2/11 "Posa-li Salsa":Llacets amb la salsa que triis Lluç al forn amb enciam llarg i blat de moro Fruita	3/11 Arròs amb tomàquet i orenga Pollastre rostit a la manresaneta Fruita	4/11 Sopa de Peix de roca Gratén de patata amb bolonyesa de cigró i bolets Fruita	5/11 Fesolet sortint de l'olla Fruita de patata amb enciam de fulla de roure i vinagreta de panses Fruita	6/11 Coliflor amb patata Llibrets de llom amb enciam amanit Iogurt del Montseny
2	9/11 Llenties amb suc Ous remenats amb gambetes Fruita	10/11 Crema de carbassa amb pipes Hamburguesa de vegetal casolana amb amanida Fruita	11/11 "FES-TA" l'AMANIDA Fideus a la cassola Fruita	12/11 MENJARS DEL MÓN Xina	13/11 Patata i mongeta tendra Bacallà gratinat Amanida Iogurt de la Fageda
3	16/11 Arròs integral a la cubana Fruita de carbassó i ceba amb enciam i magrana Fruita	17/11 Escudella Carn d'olla (pilota, patata, i la verdura) amb tomàquet amanit Fruita	18/11 Coca de full amb tomàquet, formatge i alfàbrega Cigró menut saltat amb espinacs Fruita	19/11 Espirals al pesto sicilià (amb tomacons) Peix fresc de llotja al forn Fruita	20/11 Trinxat de col i moniato Pollastre a l'allet amb enciams amanits Iogurt del Montseny amb confitura de pressec
4	23/11 Minestra de tardor Broqueta de gall dindi marinada amb enciam i pastanaga Fruita	24/11 Mongetes seques amb picada Ous al plat amb patata Fruita	25/11 Macarrons integrals a la carbonara Croquetes d'au amb amanida Fruita	26/11 Crema de pastanaga i moniato amb crostons de pa Lassanya de llentia vermella i bolets Fruita	27/11 Arròs a la milanesa Lluç al forn amb llit de tomàquet amb enciam i blat de moro Iogurt del Montseny
5	30/11 Espaguetis amb Napolitana Llenguadina a l'andalusa amb amanida de citrics Fruita				

* El pollastre que utilitzem és groc català, criat a granges catalanes i alimentat amb cereals.

* Les carns provenen de les granges de la Cooperativa de Vic: el porc és raça Duroc, una raça que té la carn de més qualitat, més tendra i gustosa.

* Les fruites i verdures del menú són de temporada, de proximitat, ecològiques o de producció integrada.

* Els peixos que cuinem habitualment són: lluç, bacallà, llenguadina i peix fresc de llotja.El caldo de peix està fet amb peix de roca de llotges catalanes.

Menú Novembre 2020

Escola
Ildefons Cerdà

Propostes per sopar
Una proposta per sopar
nutricionalment completa i
equilibrada amb el menú del
migdia.



m-penta

Passeig dels Esports, 16
Sant Celoni 08470
93 867 05 48
www.mpenta.net

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2/11 Saltejat de verdura i llegum Ou Fruita	3/11 Crema de verdura Calamars Iogurt	4/11 Cuscús amb verdura Gall dindi Fruita	5/11 Arròs Peix blau Fruita	6/11 Hummus de llegum Broquetes de pollastre Fruita
2	9/11 Verdura amb patata Peix blanc Fruita	10/11 Sopa d'arròs Cuixetes de pollastre Fruita	11/11 Patates estofades Peix blau Iogurt	12/11 Crema de llegum Truita de verdura Fruita	13/11 Pasta Conill Fruita
3	16/11 Llegum Peix blau Iogurt	17/11 Escalivada amb patata caliu Croquetes vegetals Fruita	18/11 Verdura i patata Gall dindi Fruita	19/11 Crema de verdura Llegum amb arròs Fruita	20/11 Amanida grega Ous Fruita
4	23/11 Pasta amb verdura Peix blanc Fruita	24/11 Sopa amb arròs Llom Fruita	25/11 Amanida amb llegum Peix blau Iogurt	26/11 Quinoa amb verdura Truita de formatge Fruita	27/11 Pèsols amb patata Pollastre Fruita
5	30/11 Crema de verdura Gall dindi Fruita				

** El pollastre que utilitzem és groc català, criat a granges catalanes i alimentat amb cereals.*

** Les carns provenen de les granges de la Cooperativa de Vic: el porc és raça Duroc, una raça que té la carn de més qualitat, més tendra i gustosa.*

** Les fruites i verdures del menú són de temporada, de proximitat, ecològiques o de producció integrada.*

** Els peixos que cuinem habitualment són: lluç, bacallà, llenguadina i peix fresc de llotja. El caldo de peix està fet amb peix de roca de llotges catalanes.*