




MENJADOR ESCOLAR

XINO-XANO ASSOCIACIÓ DE LLEURE







Introducció.

La nostra tasca com a entitat és la d'ocupar el temps lliure diari dels infants durant l'estona de menjador, cobrint les seves necessitats alimentàries i de lleure, entre d'altres, mitjançant activitats lúdiques i educatives de qualitat.

Creem un entorn respectuós on l'infant pugui passar-s'ho bé, però amb un projecte educatiu global que fomenti el seu desenvolupament.

En aquest dossier trobareu reflectit el que es fa a l'espai de temps de dinar i lleure, ja sigui al menjador, al pati, a les aules o a l'hort.
A part de fer un recorregut per tot el que oferim en aquest espai, especificàrem amb més detall, els pilars que tenim estipulats des de fa molt de temps, com són; espai de dormir o calma, la ludoteca, videojocs, música i jocs col·lectius.



EL NOSTRE EQUIP

CICLE INFANTIL



ANNA O - VALERIA- ROGER - ERIKA



MARIA- ALBA S - CARLA



RAQUEL- MARTINA- SARA

CICLE INICIAL



PAULA- ANA - EMMA



CRIS - VICTORIA - CARLA

CICLE MITJÀ



LIDIA- MARTINA-SABINA



MARÇE - LAURA E

CICLE SUPERIOR



CARLA M- ANDREA- SALMINA



LUCIA - GEMMA

COORDINACIÓ



ALBA MARIN

CAP DE CUINA



ANA D. - OLGA

CUINA



PILI - SONIA - LINA - DARI





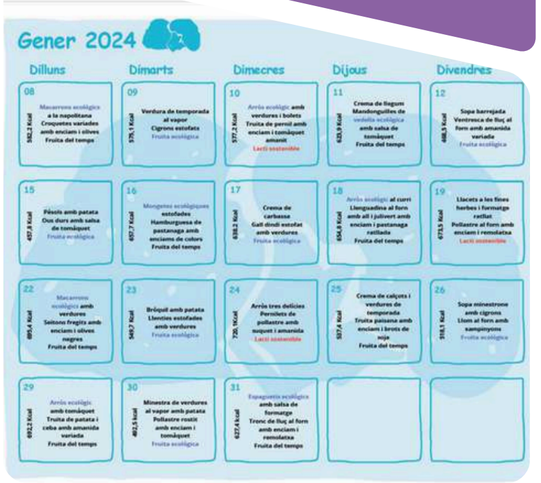


ORGANITZACIÓ
CUINA-MENJADOR

















Menús

Disposem d'una dietista encarregada de realitzar mensualment una varietat de 14 menús, per donar resposta a totes les necessitats dels nostres infants (per religió, al·lèrgies, intoleràncies o motius culturals).
També una proposta d'un menú de sopars per complementar l'àpat del migdia.

Tot a la nostra paginà web:
www.xino-xano.org

Cal destacar que per a l'elaboració dels nostres menús disposem de l'Assessorament dietètic de l'Institut dietètic nutricional (IADIN).
Elaborats sota les recomanacions del PREME i la Guia de l'Alimentació saludable a l'etapa escolar 2020.
També ens trobem adherits al projecte Menjadors escolars més sans i sostenibles.

PROPOSTES:

- Reduir en la dieta el consum de carns vermelles, greixos saturats i sucres afegits.
- Augmentar el consum de verdures i vegetals.
- Reduir la ingesta d'aliments processats.
- Treballar amb aliments de temporada i de proximitat.
- Mesura calòrica dia a dia.

FREQÜÈNCIES DELS ALIMENTS:

PRIMERS PLATS

HORTALISSES	1-2 A LA SETMANA
LLEGUMS	1-2 (6 AL MES)
ARRÒS	1 A LA SETMANA
PASTA	1 A LA SETMANA
CEREALS (MILL, BLAT DE MORO, FAJOL ...)	0-1 A LA SETMANA
TUBERCLES (PATATA, MONIATO, ...)	0-1 A LA SETMANA

POSTRES

FRUITA FRESCA	4-5 A LA SETMANA
ALTRES NO ENSUCRATS (IOGURT, FORMATGE FRESC, MATÓ, FRUITA SECA ...)	0-1 A LA SETMANA

TÈCNIQUES CULINÀRIES

PRECUINATS	MÀXIM UN AL MES
FREGITS (SEGONS PLATS)	<1/SETMANA
FREGITS (GUARNICIONS)	<1/SETMANA

SEGONS PLATS

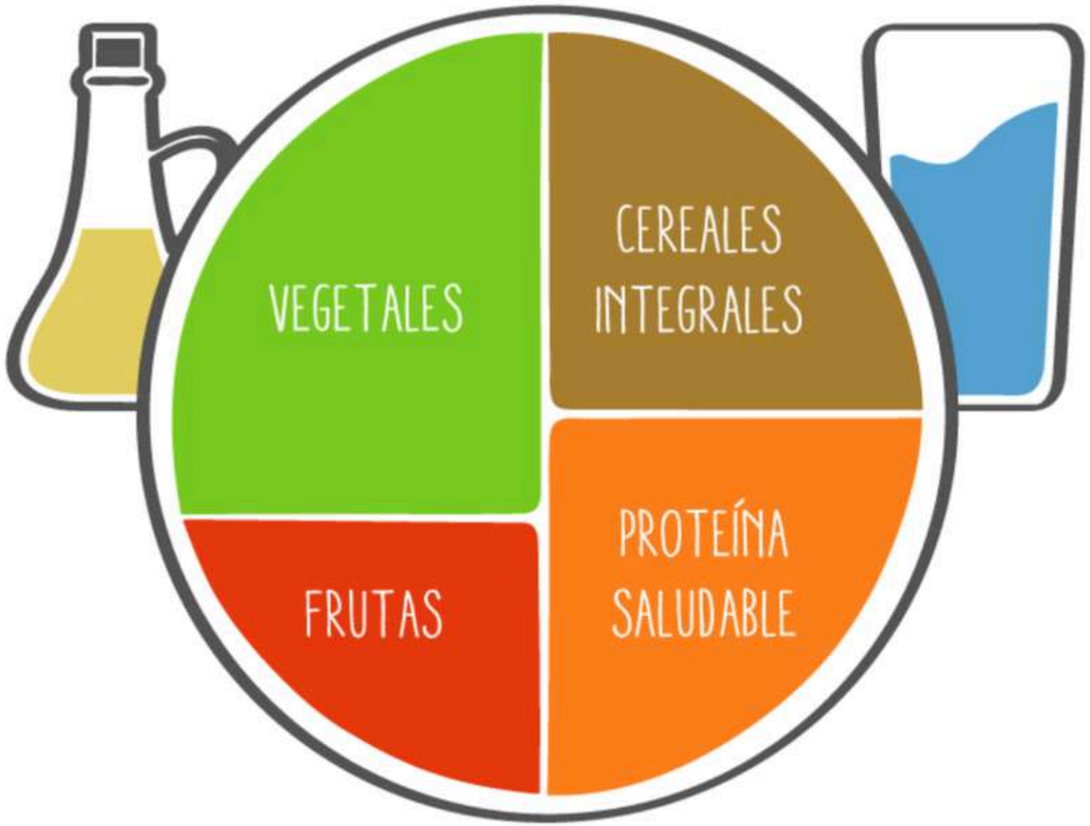
PROTEICS VEGETALS (LLEGUMS I DERIVATS)	1-2 A LA SETMANA
CARNS	
CARNS BLANQUES	1-2 A LA SETMANA
C. VERMELLES I PROCESSADES	0-1 A LA SETMANA
PEIXOS I OUS	1 A LA SETMANA
GUARNICIONS:	
AMANIDES VARIADES	3-4 A LA SETMANA
ALTRES (PATATES, HORTALISSES, LLEGUMS, PASTES, ARRÒS, BOLETS)	1-2 A LA SETMANA

ALTRES

HORTALISSES CRUES O FRUITA FRESCA	A CADA ÀPAT
HORTALISSES EN EL MENÚ	A CADA ÀPAT

- UTILITZACIÓ D'OLI D'OLIVA O GIRA-SOL ALTOOLEIC PER CUINAR I PER FREGIR
- UTILITZACIÓ D'OLI D'OLIVA VERGE PER AMANIR
- PRESÈNCIA DIÀRIA DE PA INTEGRAL (2 A LA SETMANA)

RECOMANACIONS:





Cuina

Disposem de cuina pròpia, on diàriament elaborem els menús amb aliments de proximitat (km-0) i ecològics. Donem molta importància als aliments de primera qualitat.

L'equip està compost d'una Gerent de cuina, un cap de cuina, dues cuineres i dos ajudants de cuina. Creant un bon engranatge, per tal de cobrir totes les necessitats alimentàries del dia a dia.
També s'encarreguen de mantenir la neteja exhaustiva de la cuina i l'espai del menjador.

PROPOSTES:

- Bon control de les quantitats d'aliments, per tal d'assegurar el necessari i no malbaratar aliments.
- Capacitat per realitzar les variacions del menú ordinari a 14 varietats i l'opció de dietes toves esporàdiques.
- Seguiment diari de l'acceptació dels aliments pels infants.

PROVEÏDORS km0:

- Atmetller d'origen.
- Veritas
- Casa Tió



TORNS DE DINAR

	CICLE INFANTIL (I3)	CICLE INFANTIL (I4-I5)	CICLE INICIAL (1R-2N)	CICLE MITJÀ (3R)	CICLE MITJÀ-SUPERIOR (4T-5È-6È)
12:30 12:40	TROBADA AULES	TROBADA AULES	TROBADA AULES	TROBADA AULES	TROBADA AULES
12:40 13:40	DINAR A L'AULA	DINAR AL MENJADOR	DINAR A L'AULA	DINAR AL MENJADOR	TEMPS DE LLEURE
13:40 14:45	DORMIR	TEMPS DE LLEURE	TEMPS DE LLEURE	TEMPS DE LLEURE	DINAR AL MENJADOR
14:45 15:00	TROBADA AULES	TROBADA AULES	TROBADA AULES	TROBADA AULES	TROBADA AULES

Contemplem una hora de dinar pels infants tenint en compte que tots i totes no tenen el mateix ritme.

Disposem de l'espai de menjador on realitzem dos torns, a més a més de sis aules. Dues d'elles les d'I3 on els infants poden fer la seva adaptació d'aquest espai molt millor. Quatre més del cicle inicial.

Les hores d'aquest quadrant són orientatives, ja que els infants dinen en menor temps i, per tant, gaudeixen de més temps de lleure.

Autogestió alimentària

L’espai de menjador com un espai de confiança adaptat a les necessitats alimentàries de cada infant.

PER A QUI?

Per tots els infants. Adaptat a cada curs tenint en compte la seva edat i capacitats

QUAN?

En el transcurs del 2023-2024, s'anirà treballant per pautes per arribar a una fita conjunta.

COM ES DUR A TERME?

Pas a pas ensenyem als infants a crear unes rutines com: recollir el seu plat, ser responsables del seu espai, ser conscients del que mengen, responsables del malbaratament d’aliments i treballar l’autosuperació tastant nous aliments.
A poc a poc van assolint aquests nous hàbits quan estan preparats i preparades.

ON?

En l’espai de dinar, però també a través de jocs i assemblees on treballem aquestes fites.

OBJECTIUS:

- Responsabilitzar-se del seu espai.
- Autoconeixença d’un mateix.
- Gestió de la sensació de gana o la falta d’ella.
- Autosuperació de les mateixes pors/rebuig.



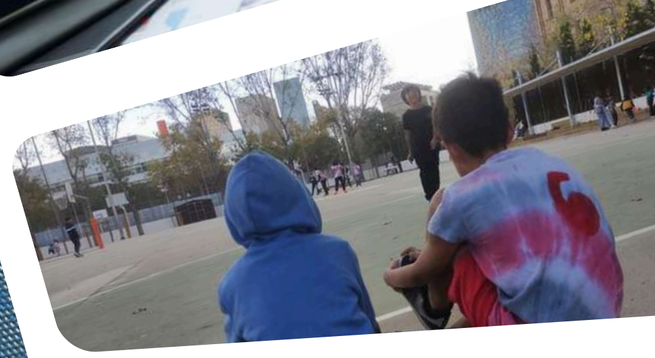

















ORGANITZACIÓ
TEMPS DE LLEURE











Espai de pati

Tota activitat o proposta són totalment voluntàries; així i tot, animem els nostres infants a què les provin totes.

TORNS DE PATI:

Els nostres torns de patis estan dividits amb les casuístiques de quan dinen cada curs.

- Primer torn, pati gran: 12:30 a 13:45 h, cursos de 4t, 5è i 6è.
- Segon torn, pati gran: 13:45 a 14:45 h, cursos de 1r, 2n i 3r.
- Segon torn, pati petit: 13:45 a 14:45 h cursos d'I4 i i5.

Aquests horaris són aproximats, ja que els alumnes van sortir al pati a mesura que van acabant de dinar.

QUÈ OFERIM?

Un gran ventall d'activitat, com jocs dirigits amb tot el curs, lligues esportives, material per un joc lliure o simbòlic. També tenim un vessant pedagògic, social i cultural en les activitats i festivitats que celebrem.

HORARI SETMANAL

Cal especificar que en aquest horari el cicle mitjà està dividit en dues graelles diferents, això és degut a l'horari que tenen per dinar els infants.



Dies esporàdics

Tenim una graella amb la qual ens guiem dia a dia, però està clar que tot no és planificable, que sorgeixen noves possibilitats o que hi ha dies que has d'invertir l'espai de lleure a altres activitats com:



DIES DE PLUJA

El clima no sempre acompanya l'esbarjo. Però no patiu, recursos no falten. Tenim jocs de taula, just dance, tallers i, en casos molt puntuals, pel·lícules.



FESTIVITATS

La nostra entitat mostra les seves bases pedagògiques a través de les festes a les quals donem importància, així reflectim qui som.



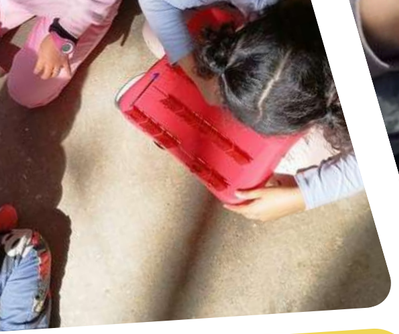
ASSEMBLEES

La convivència és un factor important en el dia a dia. Per tant, quan sorgeixen conflictes és essencial poder parlar-ne amb l'acompanyament de l'equip de monitoratge.L'espai de l'assemblea també és vital per prendre decisions de grup.



TALLERISTES

Disposem d'una gran xarxa de recursos pedagògics, com la UOC, que participa amb nosaltres per fer tallers als nostres infants.






ACTIVITATS TRANSVERSALS







Dormir o Calma

Un espai just a la mida dels més petits.

PER A QUI?

Els infants d'I3 .

QUAN?

Tots els dies de la setmana, sobretot, durant els dos primers trimestres. A partir del tercer és a gust i necessitat de l'infant o de la família.

COM ES DUR A TERME?

Un cop que els nens i les nenes han acabat de dinar i han fet les seves necessitats (anar al lavabo i rentar-se les mans), passen a l'espai on predomina el descans, sigui dormint o relaxant-se, en un llit individual. Cada infant té els seus llençols, que es queden a l'escola durant la setmana i els divendres se'ls emporten per rentar.

ON?

En la sala de psicomotricitat, situada al costat de les seves aules i serveis.

OBJECTIUS:

- Crear un espai de confort pels més menuts.
- Donar resposta aquells infants que necessiten el període de dormir a mig matí.
- Oferir un espai de calma per aquells que no necessiten dormir.











Llibreta viatgera



Els infants d'I3 participen en el projecte de la Llibreta Viatgera, una llibreta que viatja de casa en casa i passa per tots els infants del grup. Cada família hi comparteix un dia o una experiència important de la vida de l'infant que vulgui explicar als seus companys, creant un espai per compartir vivències personals i conèixer-se millor.



OBJECTIUS:

- Afavorir l'expressió oral i la comunicació, reforçar els vincles entre companys, fomentar l'escolta i el respecte per les experiències dels altres i potenciar la participació de les famílies en la vida del grup.











1,2,3 Emocions





Aquesta activitat es realitza conjuntament amb l'escola, és dirigida a l'alumnat d'infantil i permet el treball de les emocions. Es treballa la importància de reconèixer i afrontar els sentiments propis i els dels altres: "Fora la por de sentir el que sentim".

OBJECTIUS:

- Incrementar la consciència emocional dels infants.
- Millorar la capacitat de regulació emocional dels infants.
- Millorar l'autoestima dels infants.
- Incrementar la tolerància a la frustració davant les adversitats així com la capacitat de gestionar les dificultats.
- Millorar la qualitat de les relacions amb els altres.
- Millorar l'habilitat de resoldre problemes o conflictes.
- Millorar l'afrontament al canvi.
- Disminuir les conductes violentes.
- Incrementar la capacitat de generar experiències positives.

Ludoteca

Una caseta plena de recursos i jocs per tots, totes i totis.

PER A QUI?

Destinat a tots els infants de l'espai de menjador.

QUAN?

Oberta dos dies a la setmana, però en general disponible per a l'ús diari.

A QUÈ JUGUEM?

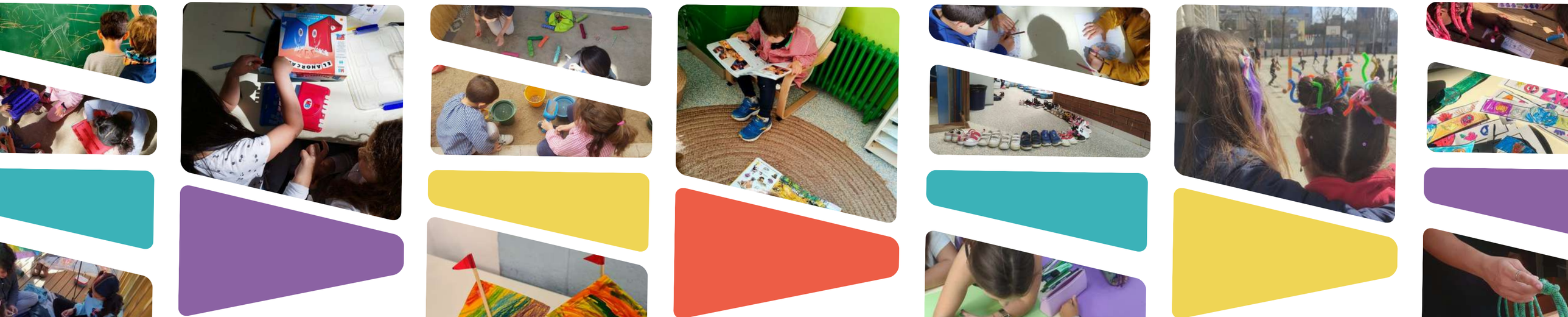
Tots els jocs que oferim en aquest espai són jocs cooperatius, dinàmics i amb un fons pedagògic. A més, tenim tot de material fungible perquè els infants puguin gaudir d'un espai artístic lliure.
Material lúdic pel temps de pati, més enllà d'una pilota.

ON?

Situada al passadís central de l'escola.

OBJECTIUS:

- Experimentar l'expressió artística individual.
- Proporcionar un espai de calma
- Treballar l'espera
- Respectar el torn dels companys i companyes
- Llegir, entendre i respectar un manual.
- Fomentar la responsabilitat pels materials comuns.
- Oferir alternatives a jocs de pati



Videojocs

Un recurs tecnològic que ens obre un gran ventall de possibilitats

PER A QUI?

Destinat a infants de 5è i 6è de primària. Els quals prèviament s'han apuntat per grups que els propis infants han fet.

QUAN?

Cada curs té un dia a la setmana. Com els infants estan repartits per grups, cada grup va un cop al mes.

ON?

L'escola ens ofereix la sala d'informàtica del centre, on disposem de tot el material necessari.

A QUÈ JUGUEM?

Tots els jocs que oferim en aquest espai són cooperatius, dinàmics i amb un fons pedagògic.

OBJECTIUS:

- Promoure el joc cooperatiu
- Aprendre a gestionar les frustracions
- Treballar l'espera
- Desenvolupar l'escolta activa.



Música

Un cop a la setmana proporcionem un espai d'expressió corporal en el qual els infants poden presentar balls i altres formes d'expressió corporal que hagin creat durant la setmana de manera lliure i autònoma.
L'equip de monitoratge està per a fer un acompanyament a l'infant. Sobretot a l'hora d'escollir cançons, els poden ajudar a reflexionar sobre les lletres de les cançons que escolten.

Paral·lelament i seguint aquesta línia, la llista de cançons que sonen en els espais de lleure la creem conjuntament amb els infants.
Aquestes són públiques a Spotify i es publiquen a la informació de l'escola.

OBJECTIUS:

- Fomentar l'esperit crític i la reflexió
- Respectar els gustos de tothom
- Treballar l'expressió corporal
- Conèixer nous estils













Jocs col.lectius

Un cop a la setmana cada curs proposa una activitat per tots els infants. No és obligatori participar-hi, però sí que posem la condició que ho provin una partida o uns minuts.

OBJECTIUS:

- Promoure la cohesió de tots els infants del curs.
- Conèixer nous jocs.
- Respectar les normes d'una activitat.
- Conèixer les habilitats i les mancances de la resta del grup
- Treballar conjuntament amb companys que potser no farien per voluntat pròpia.
- Treballar el respecte
- Aprendre a gestionar les frustracions







Higiene dental

La higiene vocal és tan important com la resta, per això creiem adequat buscar un espai dins del nostre horari per donar resposta a aquesta necessitat.

PER A QUI?

Destinat a tots els infants i famílies que vulguin raspallar-se les dents. On els mateixos infants gestionaran el temps i els seus propis materials (pasta de dents, raspall ...)

QUAN? I COM?

Els infants pugen a les aules a les 14:45 h, fins a les 15:00 h tenen la possibilitat d'anar als lavabos per poder rentar-se les mans, fer les seves necessitats i rentar-se les dents.
Els monitors i monitores faran control de l'espai dels lavabos i faran recordatori al grup per a que qui vulgui es renti les dents, però en cap cas interferiran en com ho fan.

RECOMENACIÓ SANITARIA

El necesser es deixarà al matí a la caixa que hi ha a cada aula, fins a l'hora del migdia, un cop es rentin les dents tornarà a les motxilles per portar-lo cap a casa i que es pugui eixugar i airejar.

OBJECTIUS:

- Agafar hàbits d'higiene personal.
- Treballar l'autonomia



Banc d'aliments

Un projecte destinat a reduïr el malbaratament alimentari.

QUI EL DUU A TERME?

Els infants de 2n de primària,

PER QUÈ?

Volem reaprofitar els aliments sobrants del menjador de La Farigola, tenint en compte que sempre cal cuinar una mica més de la quantitat marcada per tenir marge i donar la possibilitat de repetir.

DE QUÈ TRACTA?

És una col·laboració de Xino Xano i La Farigola del Clot amb la secció de La Benèfica de l'Orfeó Martinenc.
La Benèfica té un projecte de distribució d'alimenta a famílies del barri que ho necessiten. Des del menjador, els fem arribar els excedents de menjar, en forma de carmenyoles. Aliments que d'una altra manera no s'aprofitarien.

QUAN?

Cada quinze dies, sempre i quan hi hagi producte a donar.

OBJECTIUS:

- Reaprofitar els excedents de menjar.
- Conscienciar sobre el malbaratament alimentari.
- Potenciar el servei i l'altruisme.
- Col·laborar amb les famílies del barri,














Els nostres projectes

Aquí us mostrem un recull dels quatre projectes que estan adherits a la nostra porposta de pati



1

PROJECTE D'ANGLÈS

L'espai d'anglès ofereix un gran ventall d'activitats per acostar-nos més a la llengua anglesa i les seves tradicions.



2

PROJECTE D'HORT

Un petit espai de natura entre edificis. Una oportunitat pels infants per conèixer el procediment bàsic dels aliments



3

PROJECTE D'ESPORTS

Des del vessant del joc, donem l'oportunitat als infants de gaudir de nous esports, des de la competició sana.



4

PROJECTE TALLERS I FESTIVITATS

Aqui reflectim la nostra part pedegògica conjunta i les propostes de taller per aquest any.

Xarxes Socials

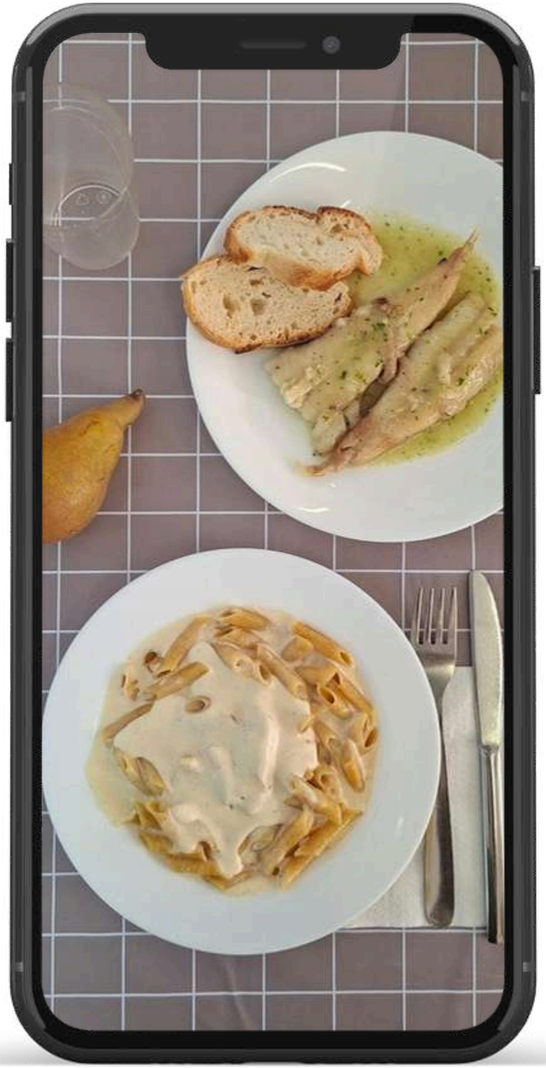


A TRAVÉS DE LES NOSTRES XARXES SOCIALS, PODEU VEURE EL MÉS DESTACAT LA SETMANA.

PODEU TROBAR-NOS A:
#XINOXANOLLEURE

A L'ESTAT DE WHATSAPP PODEU VEURE EL QUE ELS VOSTRES INFANTS MENGEN CADA DIA. TAMBÉ HI PENGEM INFORMACIONS IMPORTANTS DEL SERVEI DE MENJADOR

PODREU TROBAR-NOS AL:
681 27 70 56.



CONTACTES

COORDINACIÓ MENJADOR

ALBA MARÍN ORIOLA

681 27 70 56

COORDINACIOFARIGOLA@XINO-XANO.ORG

COORDINACIÓ EXTRAESCOLARS

LAURA ESBRÍ

648 778 496

COORDINACIOEXTRAESCOLARS@XINO-XANO.ORG

ADMINISTRACIÓ DE XINO-XANO

ALBA MARIN - DIANA BETANCOURT

932 317 290

ADMINISTRACIO@XINO-XANO.ORG

xino xano
associació de lleure











MOLTES GRÀCIES!