




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.

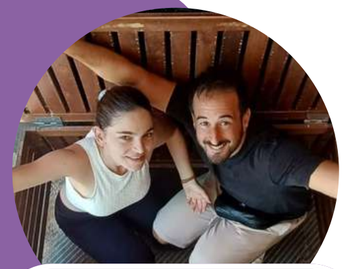
Creem un entorn respectuós on l'infant pugui passar-s'ho bé, però amb un projecte educatiu global que fomenti el seu desenvolupament.

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.



L'EQUIP

CICLE INFANTIL



ELISABETH I DAVID
I3



ALBA BACH
I4



ISABEL
I5

CICLE INICIAL



ARIEL
1R



ANNA
2N

CICLE MITJÀ



NURIA
3R



DIDAC
4T

CICLE SUPERIOR



MALENA
5È



LIA
6È

MONI ESTRELLA



NINA
2N

COORDINACIÓ



ARNAU

CAP DE CUINA



ANA DIAZ I OLGA

CUINA



ADA - BLANCA-ANA





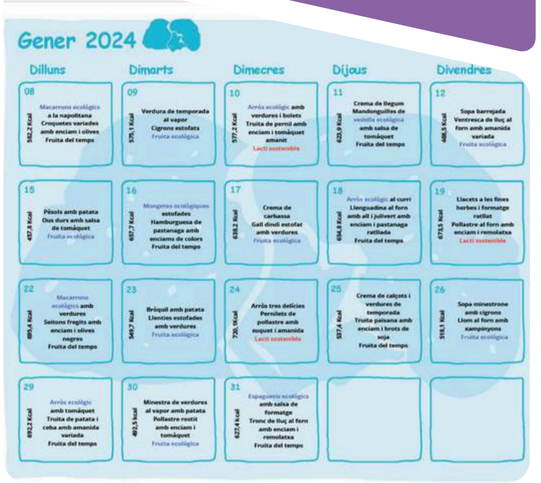



ORGANITZACIÓ
CUINA-MENJADOR

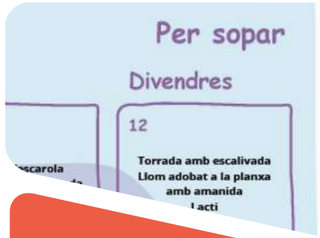


















Menús

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 A LA SETMANA
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	MÁXIM 1 AL MES
FREGITS (SEGONS PLATS)	<1/SETMANA
FREGITS (GUARNICIONS)	<1/SETMANA

SEGONS PLATS

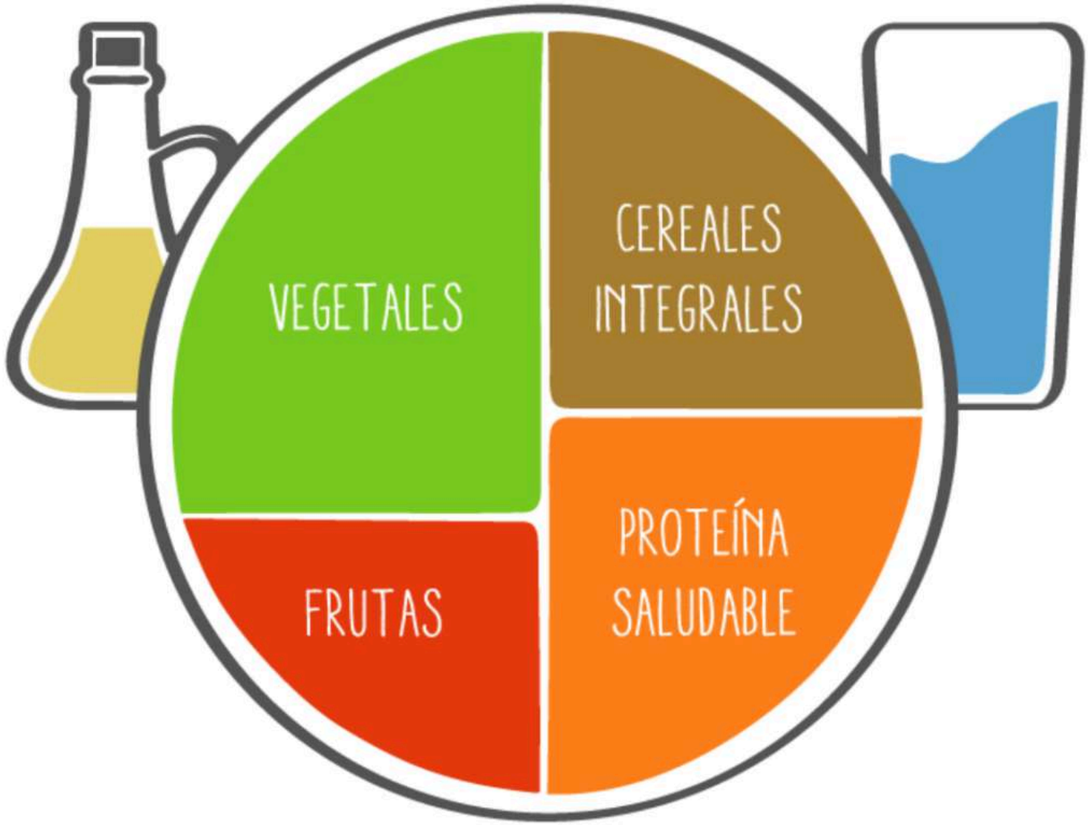
PROTEICS VEGETALS (LLEGUMS I DERIVATS)	1-2 A LA SETMANA
CARNS	
CARNS BLANQUES	1-2 A LA SETMANA
C. VERMELLES I PROCESSADES	0-1 A LA SETMANA
PEIXOS I OUS	1 A LA SETMANA
GUARNICIONS:	
AMANIDES VARIADES	3-4 A LA SETMANA
ALTRES (PATATES, HORTALISSES, LLEGUMS, PASTES, ARRÒS, BOLETS)	1-2 A LA SETMANA

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 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.



TORNS DE DINAR

	CICLE INFANTIL (I3)	CICLE INFANTIL (I4-I5)	CICLE INICIAL (1R-2N)	CICLE MITJÀ (3R - 4T)	CICLE SUPERIOR (5È-6È)
12:30 12:40	TROBADA AULES	TROBADA AULES	TROBADA AULES	TROBADA AULES	TROBADA AULES
12:40 13:40	DINAR	DINAR	DINAR	TEMPS DE LLEURE	TEMPS DE LLEURE
13:40 14:45	DORMIR	TEMPS DE LLEURE	TEMPS DE LLEURE	DINAR	DINAR
14:45 15:00	TORNADES RELAXADES	TORNADES RELAXADES	TORNADES RELAXADES	TORNADES RELEXADES	TORNADES RELEXADES

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.

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 2025-2026, 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.

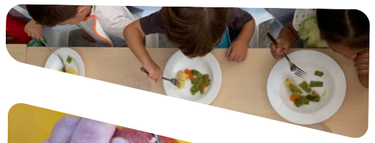
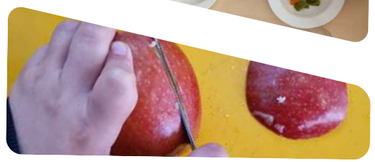
ON?

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.

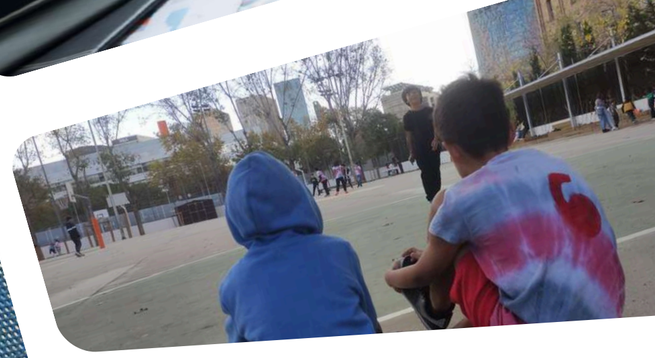
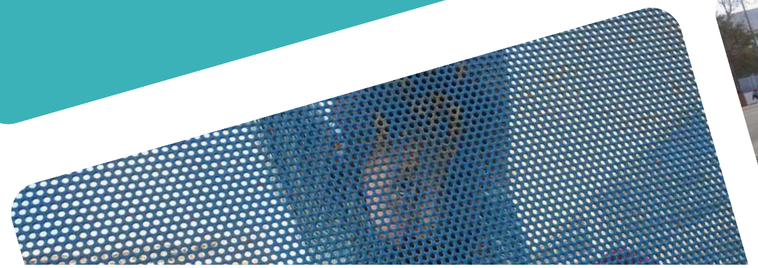













ORGANITZACIÓ
TEMPS DE LLEURE











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: 12:30 a 13:45 h, cursos de 3r, 4t, 5è i 6è.
- Segon torn: 13:45 a 14:45 h, curos de i4, i5, 1r i 2n.

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.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
CICLE INFANTIL (I4-I5)	J. SORRAL CUINETA JOCS	J. PORXO CONTES PUZZLES APILABLES	PATI GRAN PILOTES CORDES I CAIXES	CONTES AL PORXO JOCS DINAMITZATS	PATI GRAN MÚSICA I DANSES
CICLE MITJÀ - INICIAL (1R-2N-3R)	ASSEMBLEA DIBUIX	JOCS COOPERATIUS (SENSE PILOTA)	J. DE TAULA PING PONG POLSERES	MATERIAL DIVERS	PATI COMPARTIT MÚSICA
CICLE SUPERIOR - MITJÀ (3R -4T-5È-6È)	ASSAMBLEA JOC COOPERATIU	VOLLEY I CORDES LUDOTECA PILOTA LLIURE	JOCS COOPERATIUS COMPARTIR PATI J. DE TAULA	BÀDMINTON I CORDES POLSERES I PILOTA LLIURE	BASQUET I PING PONG PATI COMPARTIT MÚSICA
TOTS (MENSUAL)		ACTIVITAT ESTRELLA		ACTIVITAT ESTRELLA	

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.











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?

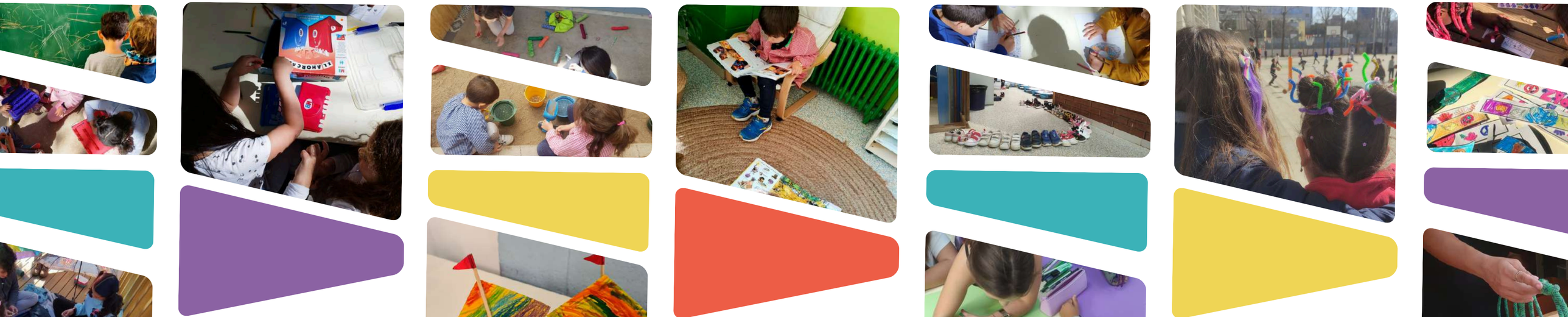
Oberta dos dies a la setmana, però en general disponible per a l'ús diari.

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.

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



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

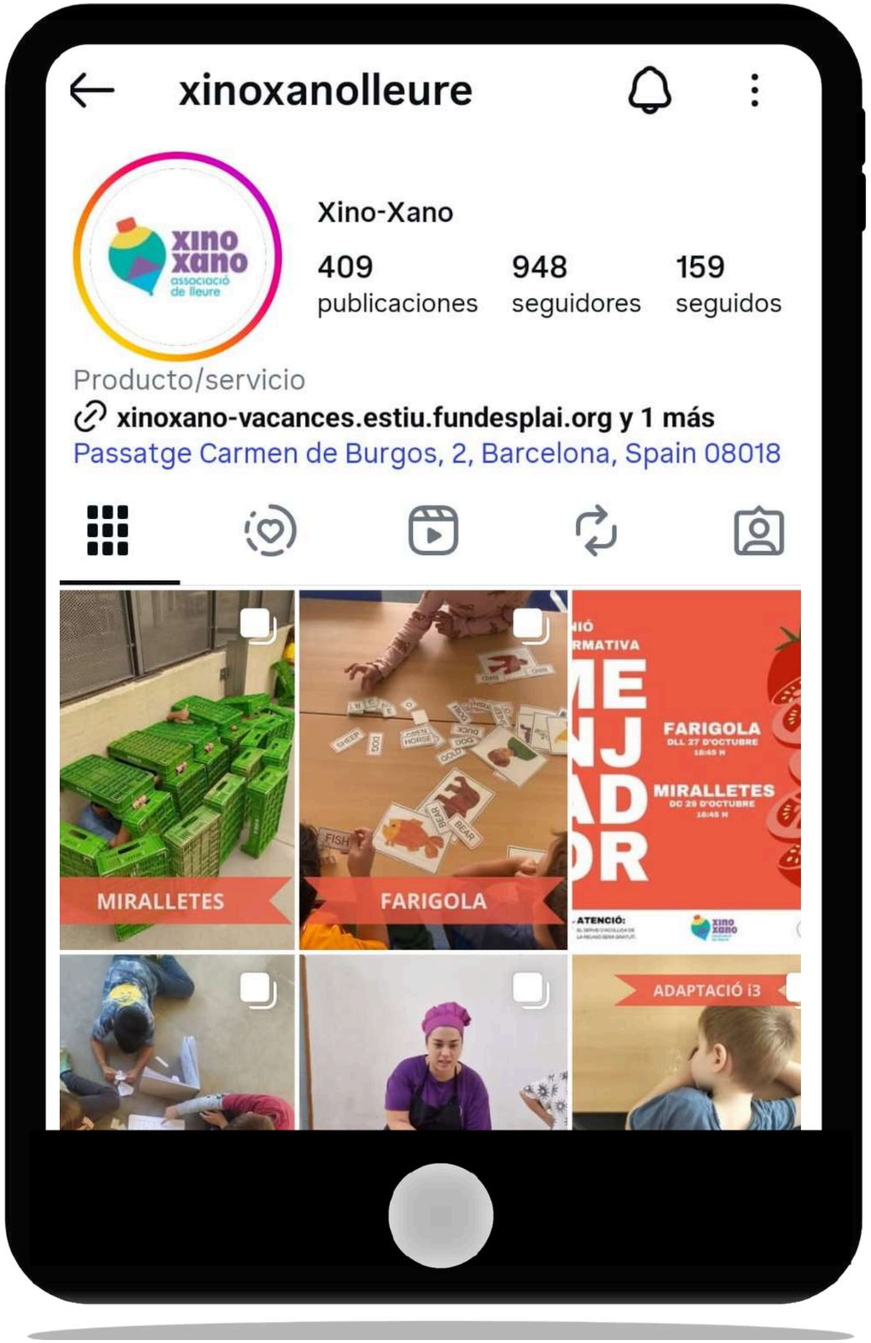
El necesser es deixarà al matí a la caixa que hi ha a cada aula, fins a l'hora del migdia, un cop es rentin les dents tornarà a les motxilles per portar-lo cap a casa i que es pugui eixugar i airejar.

OBJECTIUS:

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



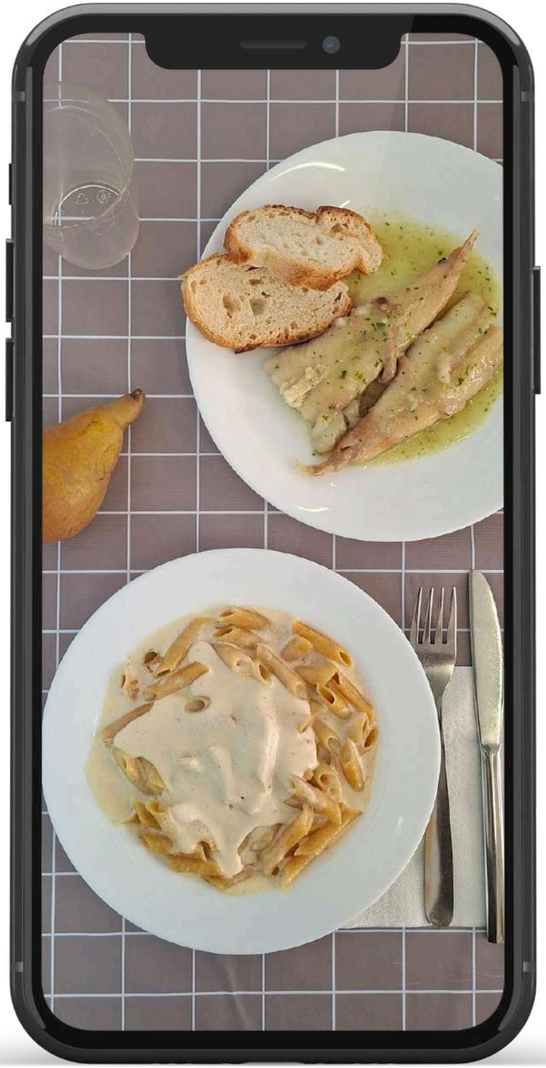
Xarxes Socials



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.



CONTACTES

COORDINACIÓ MENJADOR

ARNAU QUINTANA I ORTIZ

609 391 460

MIRALLETES@XINO-XANO.ORG

COORDINACIÓ EXTRAESCOLARS

LAURA ESBRÍ

648 778 496

COORDINACIOEXTRAESCOLARS@XINO-XANO.ORG

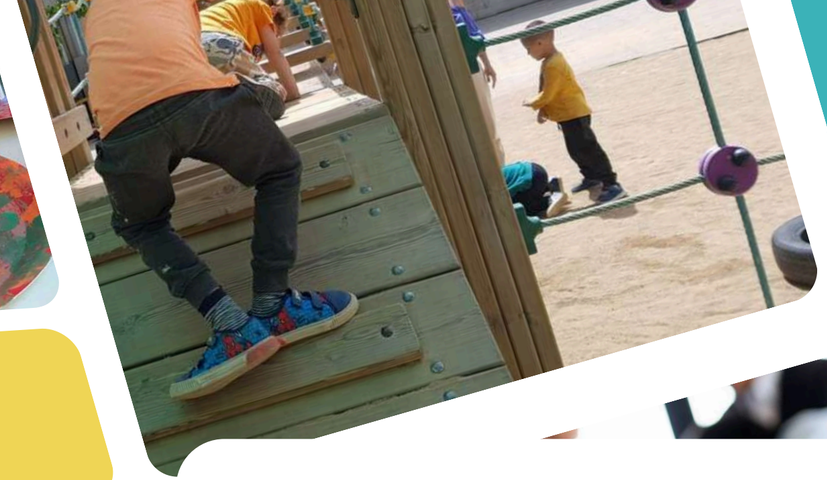
ADMINISTRACIÓ ESCOLA DE XINO-XANO

DIANA BETANCOURT

609 391 460 - 932 317 290

MIRALLETES@XINO-XANO.ORG

xino xano
associació de lleure



MOLTES GRÀCIES!