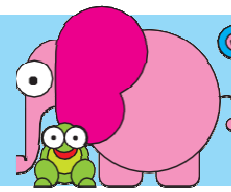




Benvingudes, famílies!



Benvingudes, famílies!

Us donam la benvinguda al nou curs escolar 2021-2022, el qual començam amb molta il·lusió!

Us volem agrair l'elecció del nostre centre per iniciar l'educació dels vostres infants.

A les escoletes de l'Ajuntament, els infants són els protagonistes del seu propi aprenentatge, a través de mètodes vivencials i d'experimentació i sense oblidar la importància del joc i la diversió com a recurs pedagògic.

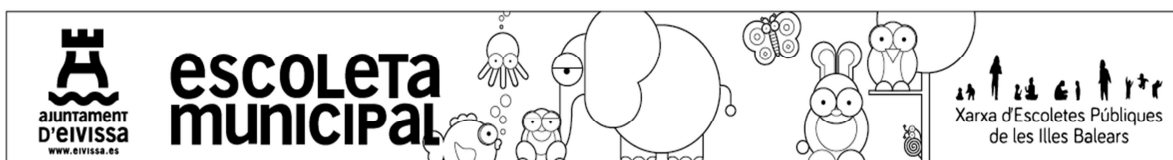
El nostre objectiu és ajudar l'infant a convertir-se en persona, ensenyar-li a conviure i aprendre, ja que és fonamental en edats primerenques una adquisició sòlida de les bases que ens permeten un desenvolupament personal exitós en el futur.

Consideram fonamental l'atenció individualitzada a cada infant per atendre a les seues necessitats particulars ja que podem trobar grans diferències evolutives.

Per complir amb tots aquests objectius, disposam d'un equip professional altament qualificat que garanteix el benestar dels nostres infants.

Sabem l'important que és per a vosaltres l'elecció del centre infantil i és per això que esperam complir amb totes les expectatives que teniu posades en nosaltres.

Equip Escoleta



QUÈ ÉS L'ESCOLETA?

L'escoleta és un centre educatiu per a la primera infància que forma part de la **xarxa pública d'escoletes de les Illes Balears** i, juntament amb vosaltres, les famílies, treballa per afavorir el desenvolupament harmònic de l'infant.

Pretenem un **ensenyament de qualitat**, per això pensam que és indispensable el diàleg, la participació, la col·laboració i el consens entre els diferents estaments que participen més o menys directament en els àmbits de la gestió escolar: família, educadors/es i Ajuntament.

Com es defineix l'escoleta?

Ens definim com un centre aconfessional, apolític, plural i integrador, basat en el respecte i la tolerància.

Practicam una **educació per a la igualtat** sense discriminacions de cap tipus.

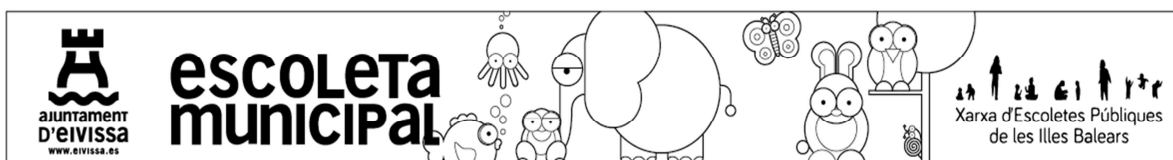
Reconeixem l'ús de la llengua pròpia de cada infant, però a fi d'oferir uns punts de referència clars, utilitzarem sempre la llengua catalana pròpia de les Illes Balears.

Com treballem?

La metodologia que l'escoleta segueix és activa i motivadora, i implica la participació dels infants en el seu procés d'aprenentatge.

Es basa en una didàctica globalitzadora que parteix dels interessos i necessitats individuals, fomentant l'observació, l'experimentació, la iniciativa, la creativitat i la comunicació.

Tant en les activitats de la vida quotidiana (alimentació, higiene, salutacions, etc.), com en els jocs de descoberta d'un mateix, descoberta de l'entorn o d'habilitats plàstiques, musicals, etc. procuram que els envolti un ambient relaxat i agradable.



Les activitats que proposem als infants, procuram que afavoreixin:

- El coneixement i domini del propi cos.
- Sentir-se persones segures i tenir una imatge positiva d'elles mateixes.
- L'adquisició d'hàbits d'autonomia personal i col·laboració amb el grup social.
- L'observació i l'exploració de l'entorn immediat.
- Que es vagin establint les primeres relacions espacials i temporals.
- Que experimentin, discriminin i relacionin a través dels sentits.
- La imitació, la imaginació i la representació a través del joc.
- La comunicació i expressió a través dels diferents llenguatges: corporal, verbal, plàstic, musical i matemàtic.
- El coneixement de les manifestacions culturals pròpies del nostre país.

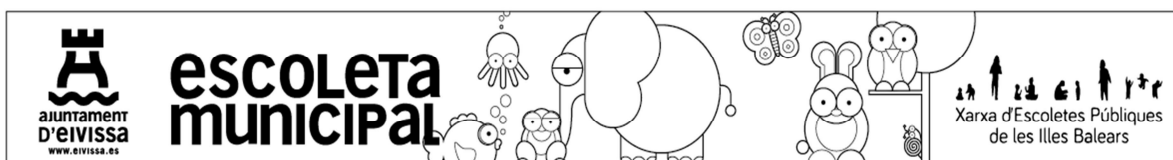
Durant el curs escolar estan programades un conjunt de **tutories setmanals** (veure calendari escolar) i **reunions trimestrals** (a concretar per l'equip) per tal de poder informar les famílies sobre el desenvolupament i procés d'aprenentatge dels vostres infants.

Som iguals, som diferents

A tots els centres d'educació infantil és evident la necessitat d'atendre la diversitat dels infants, per això a l'escoleta també ens basam en aquestes raons:

- Les grans diferències que hi ha entre els infants d'una mateixa edat, en aquest nivell d'escolaritat, ja que els canvis són molt grans al llarg d'un any de vida.
- La influència del marc familiar és més evident en aquestes edats i fa que infants provinents de famílies diferents puguin tenir capacitats i comportaments molt diversos.
- En un mateix grup pot haver-hi infants per a qui l'escoleta és totalment desconeguda, al costat d'infants que estan ben adaptats al ritme escolar.
- La més gran acceptació de la integració a les aules d'infants amb necessitats educatives especials.

És a dir, a l'escoleta acceptam les diferències entre els infants com una cosa natural i a partir de la qual s'ha de treballar, seguint una flexibilització en l'organització, en els objectius, diversificació de situacions d'aprenentatge, de materials, etc.



Comença l'escoleta

L'entrada al centre infantil representa per a la majoria dels infants la primera separació del nucli familiar. Això pot ser un motiu d'angoixa tant per als infants com per a les famílies.

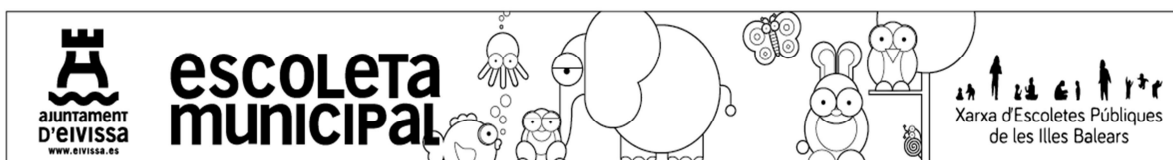
Pensem que s'hauria d'enfocar al començament de l'escoleta com un procés durant el qual han d'acompanyar l'infant fent-li costat. Aquest procés serà diferent per a cadascú. Família i educadors es posaran d'acord per fer-ho de la manera més fàcil possible.

La funció de les famílies durant aquests dies és de servir com a punt de referència i fer de pont perquè els infants agafin confiança amb els educadors i les educadores.

Per tal que la separació no origini un conflicte és necessari el **PERÍODE D'ADAPTACIÓ**, per planificar i estructurar aquest moment i aquesta nova situació, perquè l'infant s'adapti de la manera més afectiva i positiva possible.

Alguns suggeriments són:

- Abans de començar, intentar seguir els horaris d'alimentació i descans que trobarà a l'escoleta.
- Procurar quedar-vos amb l'infant i anar allargant progressivament les estones que el deixeu sol/a.
- No enganyar els infants i explicar-los el que passa amb raonaments senzills.
- Fer un horari curt i progressiu durant els primers dies.
- Procurar que l'infant assisteixi amb regularitat.
- Els acomiadaments haurien de ser curts, decidits i ràpids.



INFORMACIÓ FAMÍLIES SOBRE LA COVID-19

Famílies, en aquests moments és més important que mai intentar mantenir la calma i estar el més informats possible per posar en marxa entre tots totes les mesures de prevenció que tenim al nostre abast. Per aquest motiu, a continuació us facilitam informació necessària per a aquest curs escolar.

Segons el Ministeri de Sanitat els **síntomes compatibles amb la COVID-19** impliquen simptomatologia d'infecció respiratòria aguda d'aparició sobtada i de qualsevol gravetat que cursa amb els següents símptomes:

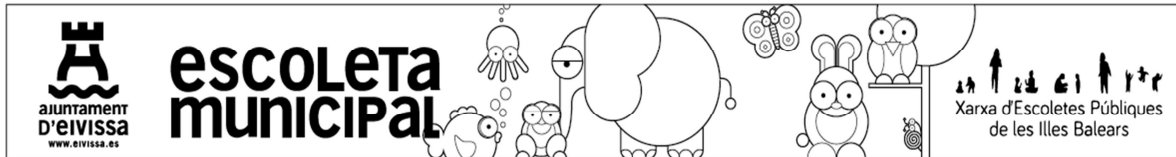
- Els més comuns inclouen: febre, tos i sensació de falta d'aire.
- En alguns casos també hi pot haver disminució del gust i de l'olfacte, calfreds, mal de coll, dolors musculars, mal de cap, debilitat general, diarrea i vòmits.

Als infants és menys freqüent que als adults la presentació respiratòria típica i és més freqüent la presentació atípica amb símptomes gastrointestinals, que inclouen malestar abdominal, nàusees, vòmits, dolor abdominal i diarrea.

La presència aïllada de rinorrea, sobretot si és de forma prolongada, en principi no és indicativa per realització de prova diagnòstica, excepte per criteri clínic i epidemiològic.

Vigilància de l'alumnat relacionada amb la COVID-19

- Tot l'alumnat abans d'anar a l'escoleta s'ha de prendre la temperatura a casa, si l'infant té més de 37,5 °C no podrà acudir al centre. Igualment l'escoleta prendrà la temperatura a tots els infants a l'entrada.
- Si l'aparició de símptomes es produeix a casa, l'infant ha de quedar al seu domicili i contactar amb el seu equip sanitari o amb el dispositiu específic que s'hagi indicat per part de les autoritats sanitàries. La família haurà d'avisar el centre educatiu si l'alumne és un cas sospitos o confirmat.



No podran acudir al centre els infants que:

- Estiguin en aïllament domiciliari degut a un diagnòstic per COVID-19.
- Es trobin en un període de quarantena domiciliària per haver tingut contacte estret amb alguna persona amb símptomes o diagnòstic de COVID-19.
- Hagin iniciat símptomes compatibles amb la COVID-19 fins que se'n descarti el diagnòstic.
- Convisquin amb una persona amb COVID-19 o amb una persona amb sospita d'estar infectada mentre aquesta no disposa del resultat de la prova diagnòstica.

Com s'actua en cas d'aparició de símptomes en un infant a l'escoleta?

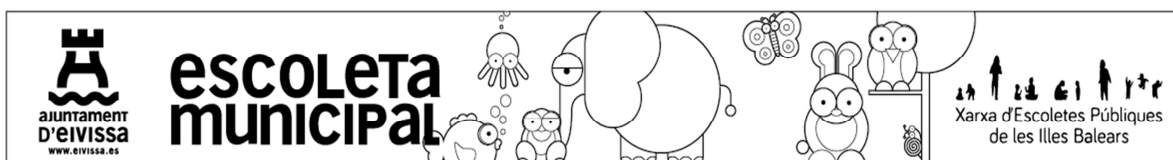
L'educadora que hagi detectat un cas (sempre que no sigui de risc), el conduirà a l'espai que el centre hagi habilitat com a sala d'aïllament. Com els infants de 0 a 3 anys no han de portar mascareta, l'educadora es posarà una mascareta FFP2 i una bata. **No es deixarà l'alumne sol en cap moment.**

En el cas de percebre que l'infant que comença a tenir símptomes, es troba en una situació de gravetat o té dificultat per respirar, s'avisarà el **061** i se seguiran les instruccions que indiquin.

L'educadora que hagi detectat el cas serà la persona que quedi amb l'infant fins que un familiar o tutor legal el vagi a recollir. S'avisarà el pare, mare o tutor legal perquè recullin el seu fill o filla i han de posar-se en contacte al més aviat possible amb l'equip sanitari, per tal d'avaluar el seu estat de salut i realitzar les actuacions oportunes.

Els infants i educador/a que pertanyin a la classe del possible cas **podran restar a l'escoleta** fins que el cas sospitós tingui el resultat de la prova diagnòstica.

L'infant a qui se li ha realitzat la prova diagnòstica no podrà acudir a l'escoleta fins a tenir el resultat de la prova i **els germans convivents amb l'infant que presenta símptomes no poden acudir a l'escoleta** fins a tenir el resultat negatiu de la prova del cas sospitós.



Actuació en cas de resultat negatiu

Si el resultat és negatiu o bé no ha estat necessari realitzar-la, l'infant es podrà incorporar al centre quan estigui resolt el seu problema de salut (no de COVID-19). Generalment els infants poden reincorporar-se quan faci 24 hores que es troben sense febre (no cal disposar de certificat metge per a la reincorporació a l'escoleta).

Actuació en cas de resultat positiu

L'equip sanitari informarà del resultat de la prova a les famílies i l'infant haurà d'estar en **aïllament domiciliari un mínim de 10 dies** des de l'inici dels símptomes, sempre que els tres darrers dies no hagi tingut febre ni cap altre símptoma i l'acabarà quan ho indiqui el seu equip sanitari.

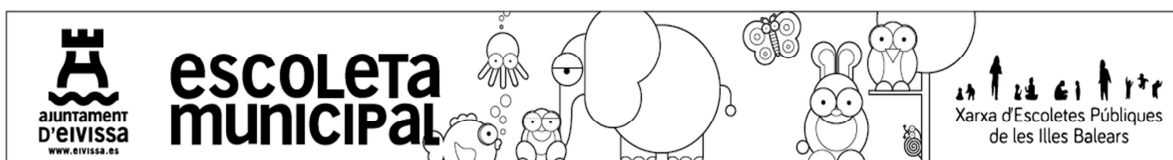
L'equip directiu informarà a les famílies dels infants que són contacte estret, del dia i hora en què s'han de fer la prova diagnòstica i el període de quarantena. Un **resultat negatiu** de la prova inicial d'aquest test als contactes **no eximeix** de la necessitat de mantenir la **quarantena durant 10 dies**.

Normes del centre que cal recordar

Tot i que consideram que la presència de la família és fonamental a l'escoleta, aquest any amb l'objectiu de minimitzar riscos i assegurar-nos un espai el més segur possible, només es deixarà entrar a l'interior de l'escoleta les famílies en **període d'adaptació**. Cal recordar que els adults han de portar mascareta i peücs (facilitats pel centre) tot el temps i no poden tenir contacte entre ells. És convenient que només hi hagi la presència d'un dels progenitors.

Recordam que els cotxets no poden quedar dins el recinte escolar, que els infants no poden dur joguines o objectes de casa. Els infants han de dur la roba que fan servir normalment. És convenient que tinguin sabates d'ús exclusiu dins el centre. Tota la roba i accessoris d'ús per part de la criatura (llençols, pitets, xumets, etc.) han de quedar i desinfectar-se a l'escoleta.

Per a més informació, podeu consultar la normativa que hi ha vigent, la Resolució conjunta del conseller d'Educació i Formació Professional i de la conselleria de Salut i Consum de 4 de juny de 2021 per la qual s'aproven les mesures excepcionals de prevenció, contenció, coordinació, organització i funcionament per fer front a la crisi sanitària ocasionada per la COVID-19 per als centres educatius no universitaris de la comunitat autònoma de les Illes Balears durant el curs 2021-2022.



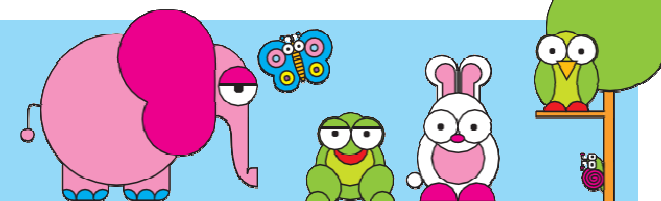
El nostre horari

L'escoleta romandrà oberta de **7.30 h a 16.30 h** de dilluns a divendres.
 Les entrades al centre es faran escalonades segons les instruccions del protocol de la Conselleria d'Educació i la Conselleria de Salut i Consum.

HORARI ESCOLETA	
7.30 h - 9.00 h	Escola matinera
9.00 h - ENTRADA	1 ^a entrada: 9.00 h - 9.15 h
	2 ^a entrada: 9.15 h - 9.30 h
	3 ^a entrada: 9.30 h - 9.45 h
9.30 h - 10.00 h	Esmorzar i hàbits d'higiene
10.00 h - 12.00 h	Acollida a l'aula, activitats pedagògiques, esplai i descans
12.00 h - 12.30 h	Hàbits d'higiene, preparació per dinar
12.30 h - 13.00 h	1 ^a sortida
12.30 h - 14.00 h	Dinar i hàbits d'higiene
14.00 h - 14.30 h	2 ^a sortida
14.00 h - 16.30 h	Escola tardana (migdiada)
15.00 h - 16.30 h	3 ^a sortida

*Els horaris de sortida no seran escalonats ja que hi ha tres horaris diferents de sortida. Només s'obrirà la porta fora de l'horari establert en casos excepcionals o justificats.

El servei educatiu que oferim és de 9:00 h a 14:00 h i el servei de guarda i custòdia és de 7:30 h a 9:00 h (escola matinera) i de 14:00 h a 16:30 h (escola tardana). El temps màxim de permanència d'un infant a l'escoleta serà de 8 hores diàries.



2021							
	dl.	dt.	dc.	dj.	dv.	ds.	dg.
Setembre			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	1	2	3
Octubre	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31
Novembre	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
Desembre	29	30	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		

2022							
	dl.	dt.	dc.	dj.	dv.	ds.	dg.
Gener						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31	1	2	3	4	5	6
Febrer	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
Març	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
Abril	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	

	dl.	dt.	dc.	dj.	dv.	ds.	dg.
Maig	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
Juny	30	31	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			

Períodes no lectius: 24 juny- 31 agost (escola estiu), nadal: 23 desembre -7 gener, pasqua: 14 abril-22 abril

Festius: 12 octubre, 1 novembre, 6 i 8 desembre i 1 i 6 gener festes nacionals, 1 març Dia Illes Balears, 2 març lliure disposició

Festa escolar unificada: 28 març

Inici/final curs d'educació infantil: 16 setembre/23 juny

HORARI TUTORIES:

Nadons: dilluns

Petits: dimarts

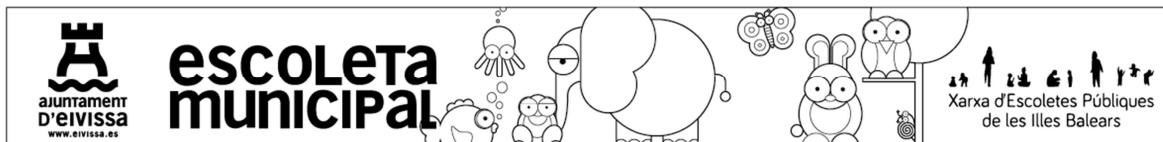
Grossos 1: dimecres

Grossos 2: dijous (Can Cantó)

PAGAMENT DE TAXES/QUOTES ESCOLETES

- La família ha de fer efectives les quotes corresponents, durant la primera quinzena del mes en què es faci el servei.
- Serà causa de baixa l'impagament durant dos mesos de la quota corresponent.

TAXES ESCOLETA	
Assistència al centre	170,00 € mensuals
Utilització del servei de menjador	110,00 € mensuals
Utilització ocasional del servei de menjador	6,50 € diaris
Ús del servei de l'escola matinera (7.30 h-9.00 h)	20 € mensuals
Ús del servei de l'escola tardana (14.30 h-16.30 h)	20 € mensuals
Servei esporàdic de l'escola matinera o tardana	2,5 € diaris
Matrícula/material didàctic	95 € anuals



NORMES GENERALS DEL CENTRE

Assistència:

Quan un infant no pugui assistir temporalment a l'escoleta, les famílies han d'avisar l'educador/a corresponent.

Quan un infant falti 15 dies seguits, sense justificació, s'avisarà a la família perquè en justifiqui l'absència.

Si en el transcurs dels 15 dies següents no es justifica, es comunicarà per escrit a la família la baixa de l'infant a l'escoleta.

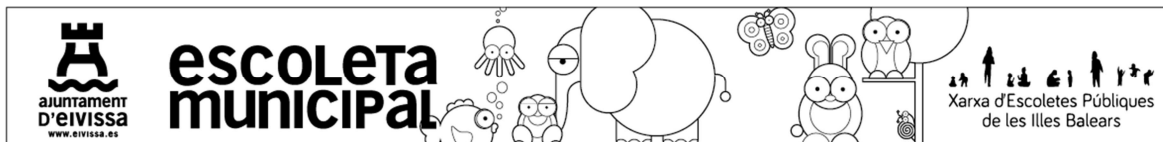
Serà causa de baixa l'incompliment reiterat de la normativa del centre.

Vestuari:

Recordeu que la roba còmoda facilita el canvi de bolquers i l'autonomia dels menuts i les menudes. Tota la roba ha d'anar marcada amb el nom i la roba d'abric ha de portar una cinta perquè es pugui penjar amb facilitat.

Cada infant ha de tenir sempre una muda completa a l'aula.

És molt important que no portin polseres, collars, anells, etc. pel perill que això suposa.



Recollida dels infants:

Si el pare o mare deleguen en una persona, major d'edat, la recollida del seu fill o filla, han d'autoritzar-la per escrit i informar-ne prèviament als educadors o educadores.

Si la recollida de l'infant l'ha de fer una persona menor d'edat, s'ha de fer un descàrrec de responsabilitat.

La salut:

- Els infants malalts han de quedar-se a casa fins a la seua completa recuperació, per evitar contagis (en cas de dubte se sol·licitarà certificat pediàtric).
- Si l'infant es troba malament al centre, s'avisarà immediatament la família perquè el vengui a recollir.
- En cas d'accident s'avisarà a les famílies i s'actuarà de comú acord. Per poder portar l'infant al centre de salut s'haurà de signar una autorització prèviament.
- No es donarà cap medicament sense recepta mèdica.
- Els criteris d'exclusió temporal d'infants per motius de salut venen donats per la Conselleria d'Educació.

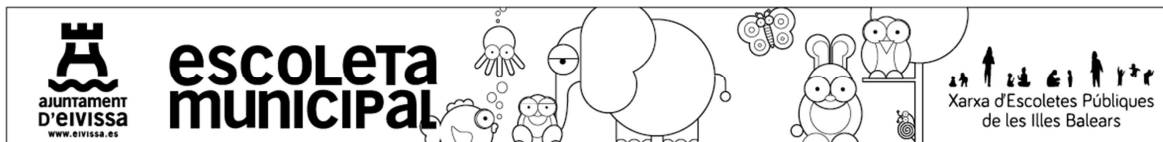
Celebracions especials:

A l'escoleta celebrarem diferents festes durant el curs per esdeveniments especials, que compartirem amb les famílies: Nadal, Carnestoltes i Fi de curs.

En el cas dels aniversaris dels infants, les famílies no podran assistir a aquest esdeveniment, ni portar cap tipus d'aliment o lliminadura.

Per celebrar l'aniversari del vostres fills i filles, el centre organitzarà una petita festa a l'hora d'esmorzar, oferint una coca d'aniversari per compartir amb tots els companys i les companyes de l'escoleta.

Durant el curs poden sorgir altres esdeveniments que, a criteri del personal o de les famílies, també se celebren.



Les sortides:

Les excursions i sortides, així com activitats programades com la piscina a l'aula dels grossos, que s'organitzen a l'escoleta, entren dins la programació pedagògica, per això, en cas de no deixar-hi anar el vostre fill o la vostra filla, aquest/a s'haurà de quedar a casa.

És obligatori autoritzar-les per escrit.

EQUIP QUE FORMA L'ESCOLETA:

- A l'escoleta comptem amb personal **docent i no docent**.
- El personal docent són les educadores infantils i una mestra d'educació infantil que atenen directament i en tot moment els infants.
- El personal no docent és qui s'encarrega d'atendre la cuina, la neteja i el manteniment en general.

QUI MÉS HI COL·LABORA?

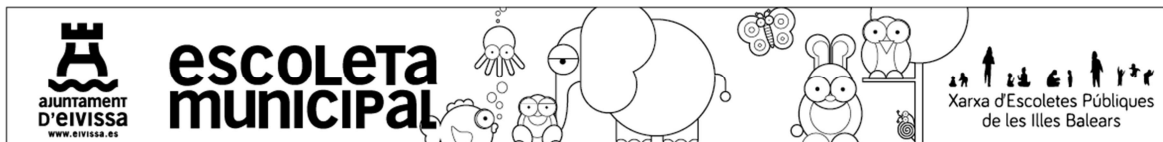
L'escoleta depèn de la Regidoria d'Educació i compta amb la participació de les diferents regidories de l'Ajuntament d'Eivissa (serveis socials, recursos humans, obres, etc.) així com amb el suport de l'Equip d'Atenció Primerenca de la Conselleria d'Educació que està format per dues psicopedagogues, una logopeda, una mestra de pedagogia terapèutica i un/a treballador/a familiar, i ofereix els següents serveis:

-Prevenició i detecció de dificultats de desenvolupament

-Valoració psicopedagògica

-Suport familiar i escolar

-Estimulació des del context escolar i/o familiar

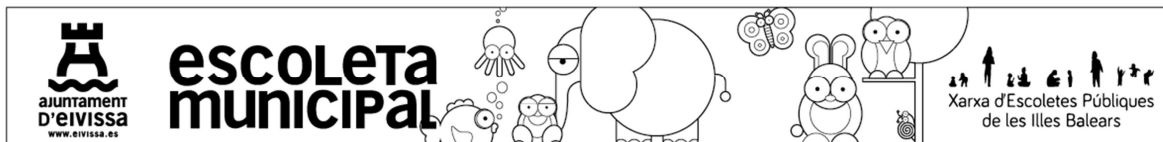


Les famílies i nosaltres

- El paper de les famílies en aquesta etapa és molt important, i considerant que són un eix fonamental de l'educació, la relació entre l'escoleta i les famílies ha de ser constant i fluïda:
- El coneixement mutu i l'establiment d'acords entre família i escola actuen en benefici de l'infant i promouen el seu benestar.
- Aquestes relacions només arribaran a ser constructives si es basen en el respecte mutu, la confiança i l'acceptació de les peculiaritats de cadascú.

Els objectius d'aquesta relació són:

- Conèixer l'infant.
- Establir criteris educatius comuns.
- Oferir models d'intervenció i relació amb els infants.
- Ajudar a conèixer la funció educativa de l'escoleta.
- Els canals d'informació faciliten el contacte entre l'escola i les famílies a través del diàleg diari en entrades i sortides, entrevistes generals i trimestrals, els tallers...
- Les famílies han de col·laborar directament amb l'escoleta aportant els seus coneixements i habilitats.



HÀBITS D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Estimades famílies,

En primer lloc, em presento: sóc Sonia Torres, **Dietista-Nutricionista** des de fa més de 15 anys, en aquest temps com a professional de la salut treballo per ajudar a millorar l'alimentació de totes les persones que posen la seua confiança en mi, des dels més petits fins a la tercera edat.

Una alimentació equilibrada és fonamental per al bon desenvolupament dels infants, tant a nivell físic com en el psicològic; una bona nutrició i hàbits alimentaris adequats són la base per al seu complet rendiment al llarg del dia ja que a aquestes edats la despesa energètica és elevada.

A l'hora d'elaborar un menú escolar saludable hem de tenir en compte:

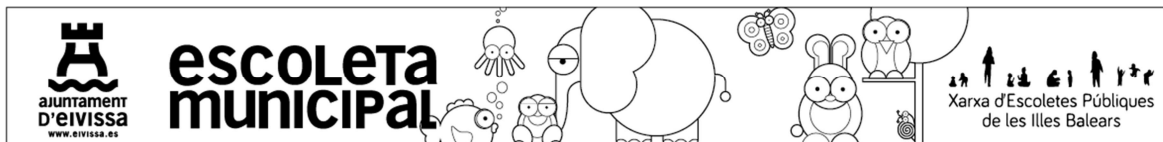
-La distribució de l'aportació calòrica al llarg del dia seguint tots els àpats. Al centre es prepara un esmorzar i un dinar que s'adapta a les necessitats de les diferents edats dels infants, per això no es pot dur menjar al centre (excepte els nadons, que han de dur la seua llet i els seus cereals). Hi ha **quatre menús anuals** que varien segons l'estació de l'any, exceptuant els dels nadons, que s'aniran adaptant segons les necessitats de cada infant.

-Equilibri adequat dels greixos (peix blau, oli d'oliva o fruita seca) i els hidrats de carboni (com a arròs integral, quinoa, pasta integral, patata, moniato). Cal evitar els refinats, sucres afegits i l'aportació de sal.

-Procurar que les proteïnes procedeixin de fonts vegetals i animals, potenciant el consum de cereals integrals i llegums. Prioritzar el peix o les carns blanques enfront de les carns vermelles i processades com a salsitxes, embotits, hamburgueses (sempre és preferible que siguin casolanes).

-Aconseguir que la dieta sigui variada per a proporcionar una correcta aportació de vitamines i minerals, fomentant el consum de fruites i verdures en tots els menjars i l'oli d'oliva verge extra en totes les preparacions culinàries.

-Fomentar el producte fresc, de temporada i de proximitat.

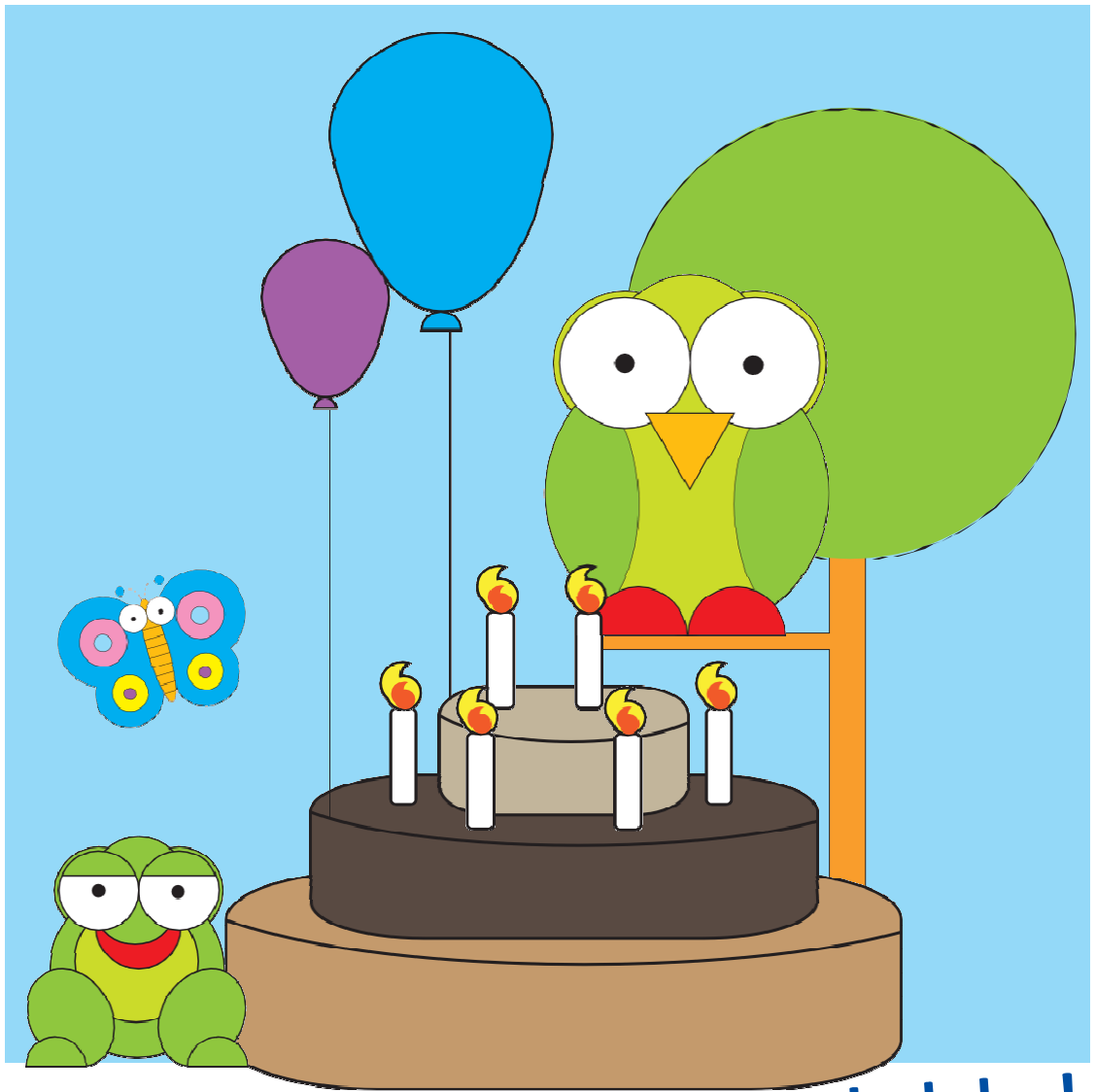


-Els menús han d'adaptar-se al rang d'edat al qual van dirigits, en escoles infantils es prepara un menú de purés per a l'inici de l'alimentació i progressivament, segons la tolerància de l'infant i la seua evolució, es va passant al menú elaborat a base de sòlids.

-En el cas que existeixi al·lèrgia o intolerància alimentària el menú ha d'adaptar-se a aquestes característiques i l'equip de cuina ha de complir tots els protocols establerts per evitar contaminacions creuades. Sempre que calgui una dieta especial, cal acreditar-la amb un justificant mèdic.

ENSENYA'LS A MENJAR, GUANYARAN SALUT!

En cas de necessitat puntual (baixa del personal de cuina), l'escoleta contractarà un servei especialitzat en càtering de menús escolars.



Un aniversari saludable!

COM CELEBRAR UN ANIVERSARI FELIÇ I SALUDABLE DES DE CASA?

Una vegada a l'any els infants són els reis i reines de la festa, els encanta ser els protagonistes, però no per això hem de fer-los un aniversari basat en l'abundància, hem de ser originals i cuidar-los en tots els moments de la seua vida.

Normalment associam un aniversari als refrescos, suc comercials, lllaminadures, pastissos, patates fregides, entrepans de xocolata, etc., però podem canviar-ho, **podem fer que sigui igual d'apetitós però innovador i saludable.**

A continuació, us donarem una sèrie de pautes per **crear un nou concepte d'aniversari:**

1. Buscar alternatives als caramels, xocolatines i lllaminadures que són solucions fàcils i ràpides. Hi ha altres opcions més saludables, naturals i saboroses que no necessiten una gran preparació (fruita seca, broquetes o macedònies de fruites, galetes de civada, fruita amb font de xocolata amb alt percentatge en cacau 85%, etc.).

2. Preparar batuts, suc casolans o aigües de sabors pot ser divertit. En lloc de posar sempre refrescos, suc comercials en la taula, etc., una opció molt més nutritiva i saludable és preparar batuts a base de fruites de temporada, llet o iogurt, ponx de fruites amb gel picat, aigües amb sabors (llimó, maduixas, síndria...) o suc variats. Hem d'evitar afegir sucre als nostres preparats.

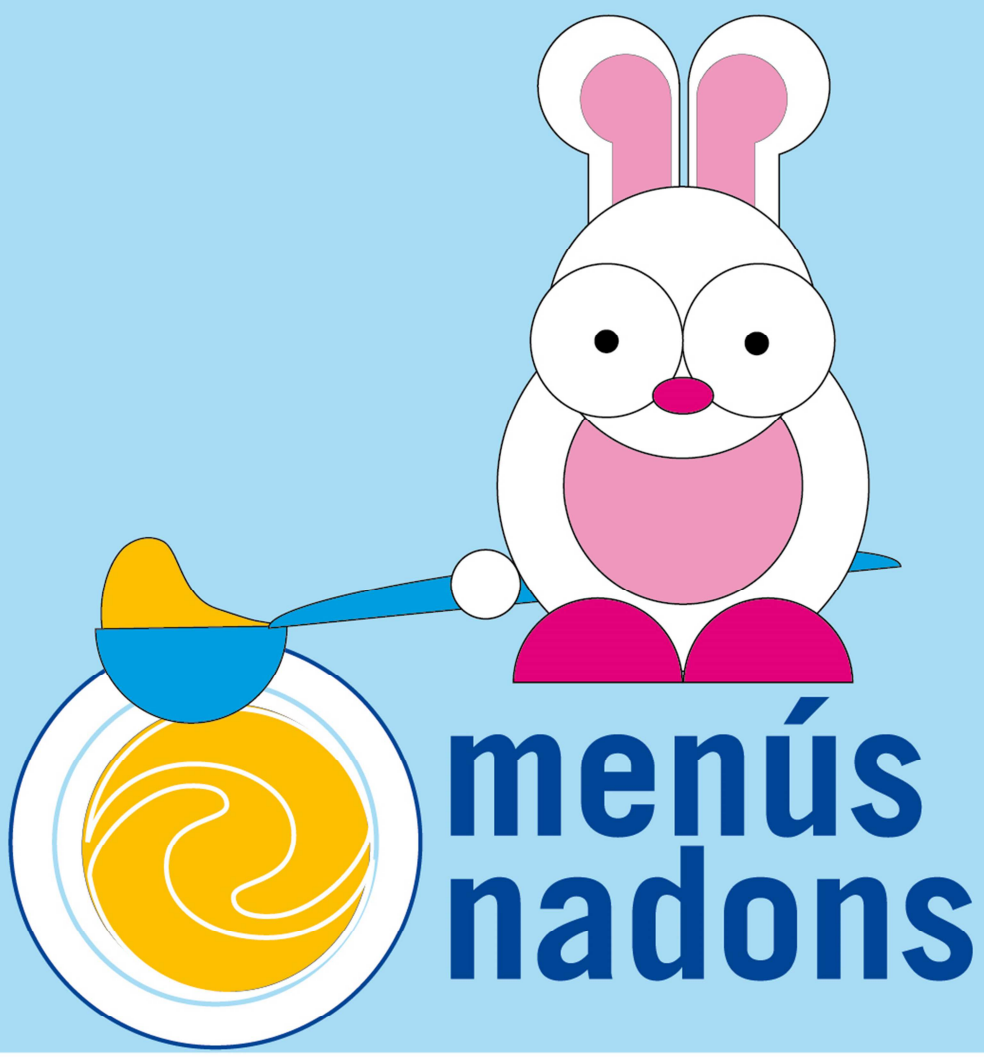
3. Preparar un "pica pica" original i saludable. Es poden preparar plats casolans i saludables com per exemple: coques de pernil i formatge o de verdures, pizza amb bases de quinoa o verdures com a coliflor o carabassó, quichés vegetals, hummus amb crudités, guacamole, babaganoush, adobats (olives, cogombrets...), taules de formatges amb nous i raïm, rotilles de salmó fumats farcits de formatge, "xopets" de gaspatxo o meló, entrepans, ous farcits de tonyina o truita de patates, broquetes de verdures, etc.

4. Cuinar un pastís casolà i decorar-lo al teu gust. El pastís sol ser el moment més esperat d'un aniversari, però no perquè contingui més sucres o greixos serà millor.

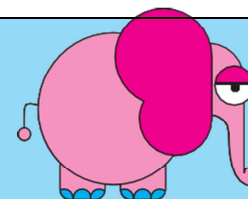
Per a la seua preparació serà preferible l'ús de farina integral, d'espelta o de civada i emprar com a edulcorant dàtils, carabassa, moniato o plàtan. En el cas que vulguem afegir un sucre, hem d'evitar el sucre refinat i podem emprar emplafona o xarop d'agave.

5. Crea activitats lúdiques actives com a jocs, gimcanes, activitats a l'aire lliure per què passin un aniversari menys sedentari i més divertit.

Sonia Torres Abascal
Dietista-Nutricionista
Col·legiada: IB-0029



**menús
nadons**



TARDOR	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR 1a setmana	Puré de verdures amb patates i pollastre Iogurt natural	Puré de verdures amb peix i arròs Triturat de fruita	Puré de llenties amb verdures, pollastre i patates Triturat de fruita	Puré de verdures amb peix i patates Triturat de fruita	Puré de verdures amb vedella i patates Triturat de fruita
DINAR 2a setmana	Puré de verdures amb patates i pollastre Iogurt natural	Puré de verdures amb peix i arròs Triturat de fruita	Puré de cigrons amb verdures i ou Triturat de fruita	Puré de verdures amb formatge fresc i peix Triturat de fruita	Puré de verdures amb vedella i patates Triturat de fruita
DINAR 3a setmana	Puré de verdures amb arròs i pollastre Iogurt natural	Puré de verdures amb peix i patates Triturat de fruita	Puré de mongetes blanques amb verdures, pollastre i patates Triturat de fruita	Puré de verdures amb peix i patates Triturat de fruita	Puré de verdures amb vedella i arròs Triturat de fruita
DINAR 4a setmana	Puré de verdures amb pollastre i patates Iogurt natural	Puré de verdures amb peix i patates Triturat de fruita	Puré de cigrons amb verdures i patates Triturat de fruita	Puré de verdures amb peix i arròs Triturat de fruita	Puré de verdures amb vedella i patates Triturat de fruita

Base de verdures inicial: pastanaga, carabassó, patata...

Completar la base de verdures amb: carabassa, ceba, pèsols, porro, tomata, mongetes tendres...

Introducció progressiva: **5è mes** fruita, **6è mes** verdura i cereals amb gluten, **6è-7è mes** carns blanques, **7è-8è mes** vedella, formatge fresc sense sal i iogurt natural, **8è-9è mes** ou, **10è mes** peix blanc i pernil i entre el **10è-12è mes** llegums.

La introducció d'aliments ha de ser a casa, per tant, els purés han d'adaptar-se a les necessitats de cada nen/nena segons tolerància. No afegir-hi sal ni sucre fins al primer any. Per a les preparacions culinàries es pot utilitzar oli d'oliva.

Els pares han d'informar el centre dels nous aliments introduïts per ampliar la seva alimentació a l'escola.

SONIA TORRES ABASCAL
DIETISTA-NUTRICIONISTA
COL.LEGIADA: IB0029

Signat:



Nota: Aquests menús no estan adaptats a al·lèrgies alimentàries, intoleràncies o malalties específiques. Podeu sol·licitar la informació al nostre personal de cuina o a direcció si el vostre fill/a pateix alguna al·lèrgia alimentària. Per ser completament equilibrat és necessari que a casa es continuï amb una alimentació sana i variada.



HIVERN	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR 1a setmana	Puré de verdures amb arròs i pollastre Iogurt natural	Puré de verdures amb peix i patates Triturat de fruita	Puré de cigrons amb verdures, pollastre i patates Triturat de fruita	Puré de verdures amb peix i patates Triturat de fruita	Puré de verdures amb vedella i patates Triturat de fruita
DINAR 2a setmana	Puré de verdures amb arròs i pollastre Iogurt natural	Puré de verdures amb peix i patates Triturat de fruita	Puré de llenties amb verdures, ou i patates Triturat de fruita	Puré de verdures amb peix i patates Triturat de fruita	Puré de verdures amb vedella i patates Triturat de fruita
DINAR 3a setmana	Puré de verdures amb arròs i pollastre Iogurt natural	Puré de verdures amb peix i patates Triturat de fruita	Puré de cigrons amb verdures, pollastre i patates Triturat de fruita	Puré de verdures amb peix i arròs Triturat de fruita	Puré de verdures amb vedella i patates Triturat de fruita
DINAR 4a setmana	Puré de verdures amb patates i ou Iogurt natural	Puré de verdures amb peix i patates Triturat de fruita	Puré de llenties amb vedella magra, verdures i patates Triturat de fruita	Puré de verdures amb peix i arròs Triturat de fruita	Puré de verdures amb pollastre i patates Triturat de fruita

Base de verdures inicial: pastanaga, carabassó, patata...

Completar la base de verdures amb: carabassa, ceba, pèsols, porro, tomata, mongetes tendres...

Introducció progressiva: 5è mes fruita, 6è mes verdura i cereals amb gluten, 6è-7è mes carns blanques, 7è-8è mes vedella, formatge fresc sense sal i iogurt natural, 8è-9è mes ou, 10è mes peix blanc i pernil i entre el 10è-12è mes llegums.

La introducció d'aliments ha de ser a casa, per tant, els purés han d'adaptar-se a les necessitats de cada nen/nena segons tolerància. No afegir-hi sal ni sucre fins al primer any. Per a les preparacions culinàries es pot utilitzar oli d'oliva.

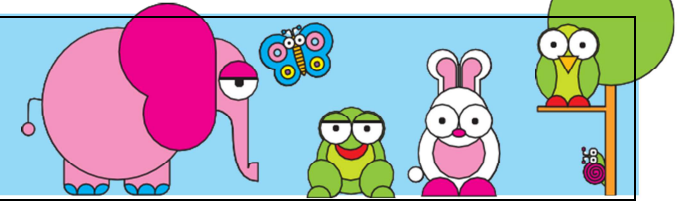
Els pares han d'informar el centre dels nous aliments introduïts per ampliar la seva alimentació a l'escola.

SONIA TORRES ABASCAL
DIETISTA-NUTRICIONISTA
COL.LEGIADA: IB0029

Signat:



Nota: Aquests menús no estan adaptats a al·lèrgies alimentàries, intoleràncies o malalties específiques. Podeu sol·licitar la informació al nostre personal de cuina o a direcció si el vostre fill/a pateix alguna al·lèrgia alimentària. Per ser completament equilibrat és necessari que a casa es continuï amb una alimentació sana i variada.



PRIMAVERA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR 1a setmana	Puré de verdures amb vedella i patates Iogurt natural	Puré de verdures amb peix i arròs Triturat de fruita	Puré de llenties amb indiot, patates i verdures Triturat de fruita	Puré de verdures amb peix i patates Triturat de fruita	Puré de verdures amb pollastre i arròs Triturat de fruita
DINAR 2a setmana	Puré de verdures amb pollastre i patates Iogurt natural	Puré de verdures amb peix i arròs Triturat de fruita	Puré de cigrons amb ou i verdures Triturat de fruita	Puré de verdures amb peix i patates Triturat de fruita	Puré de verdures amb vedella i patates Triturat de fruita
DINAR 3a setmana	Puré de verdures amb pollastre i arròs Iogurt natural	Puré de verdures amb peix i patates Triturat de fruita	Puré de llenties amb verdures, pollastre i patates Triturat de fruita	Puré de verdures amb peix i patates Triturat de fruita	Puré de verdures amb vedella i arròs Triturat de fruita
DINAR 4a setmana	Puré de verdures amb patates, formatge fresc i pollastre Iogurt natural	Puré de verdures amb peix i patates Triturat de fruita	Puré de llenties amb arròs i verdures Triturat de fruita	Puré de verdures amb peix i patates Triturat de fruita	Puré de verdures amb vedella i patates Triturat de fruita

Base de verdures inicial: pastanaga, carabassó, patata...

Completar la base de verdures amb: carabassa, ceba, pèsols, porro, tomata, mongetes tendres...

Introducció progressiva: 5è mes fruita, 6è mes verdura i cereals amb gluten, 6è-7è mes carns blanques, 7è-8è mes vedella, formatge fresc sense sal i iogurt natural, 8è-9è mes ou, 10è mes peix blanc i pernil i entre el 10è-12è mes llegums.

La introducció d'aliments ha de ser a casa, per tant, els purés han d'adaptar-se a les necessitats de cada nen/nena segons tolerància. No afegir-hi sal ni sucre fins al primer any. Per a les preparacions culinàries es pot utilitzar oli d'oliva.

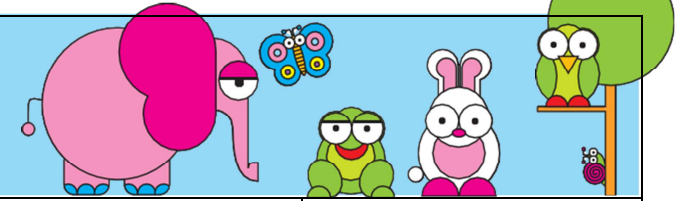
Els pares han d'informar el centre dels nous aliments introduïts per ampliar la seva alimentació a l'escola.

SONIA TORRES ABASCAL
DIETISTA-NUTRICIONISTA
COL.LEGIADA: IB0029

Signat:



Nota: Aquests menús no estan adaptats a al·lèrgies alimentàries, intoleràncies o malalties específiques. Podeu sol·licitar la informació al nostre personal de cuina o a direcció si el vostre fill/a pateix alguna al·lèrgia alimentària. Per ser completament equilibrat és necessari que a casa es continuï amb una alimentació sana i variada.



ESTIU	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DINAR 1a setmana	Puré de verdures amb arròs i pollastre Iogurt natural	Puré de verdures amb peix i patates Triturat de fruita	Puré de cigrons amb verdures, ou i patates Triturat de fruita	Puré de verdures amb peix i patates Triturat de fruita	Puré de verdures amb vedella i patates Triturat de fruita
DINAR 2a setmana	Puré de verdures amb pollastre i patates Iogurt natural	Puré de verdures amb peix i arròs Triturat de fruita	Puré de llenties amb verdures, pollastre i patates Triturat de fruita	Puré de verdures amb peix i patates Triturat de fruita	Puré de verdures amb vedella i patates Triturat de fruita
DINAR 3a setmana	Puré de verdures amb indiots i verdures Iogurt natural	Puré de verdures amb peix i patates Triturat de fruita	Puré de cigrons amb verdures, pollastre i patates Triturat de fruita	Puré de verdures amb peix i arròs Triturat de fruita	Puré de verdures amb vedella i patates Triturat de fruita
DINAR 4a setmana	Puré de verdures amb pollastre i arròs Iogurt natural	Puré de verdures amb peix i patates Triturat de fruita	Puré de llenties amb vedella, verdures i patates Triturat de fruita	Puré de verdures amb peix i patates Triturat de fruita	Puré de verdures amb ou i patates Triturat de fruita

Base de verdures inicial: pastanaga, carabassó, patata...

Completar la base de verdures amb: carabassa, ceba, pèsols, porro, tomata, mongetes tendres...

Introducció progressiva: **5è mes** fruita, **6è mes** verdura i cereals amb gluten, **6è-7è mes** carns blanques, **7è-8è mes** vedella, formatge fresc sense sal i iogurt natural, **8è-9è mes** ou, **10è mes** peix blanc i pernil i entre el **10è-12è mes** llegums.

La introducció d'aliments ha de ser a casa, per tant, els purés han d'adaptar-se a les necessitats de cada nen/nena segons tolerància. No afegir-hi sal ni sucre fins al primer any. Per a les preparacions culinàries es pot utilitzar oli d'oliva.

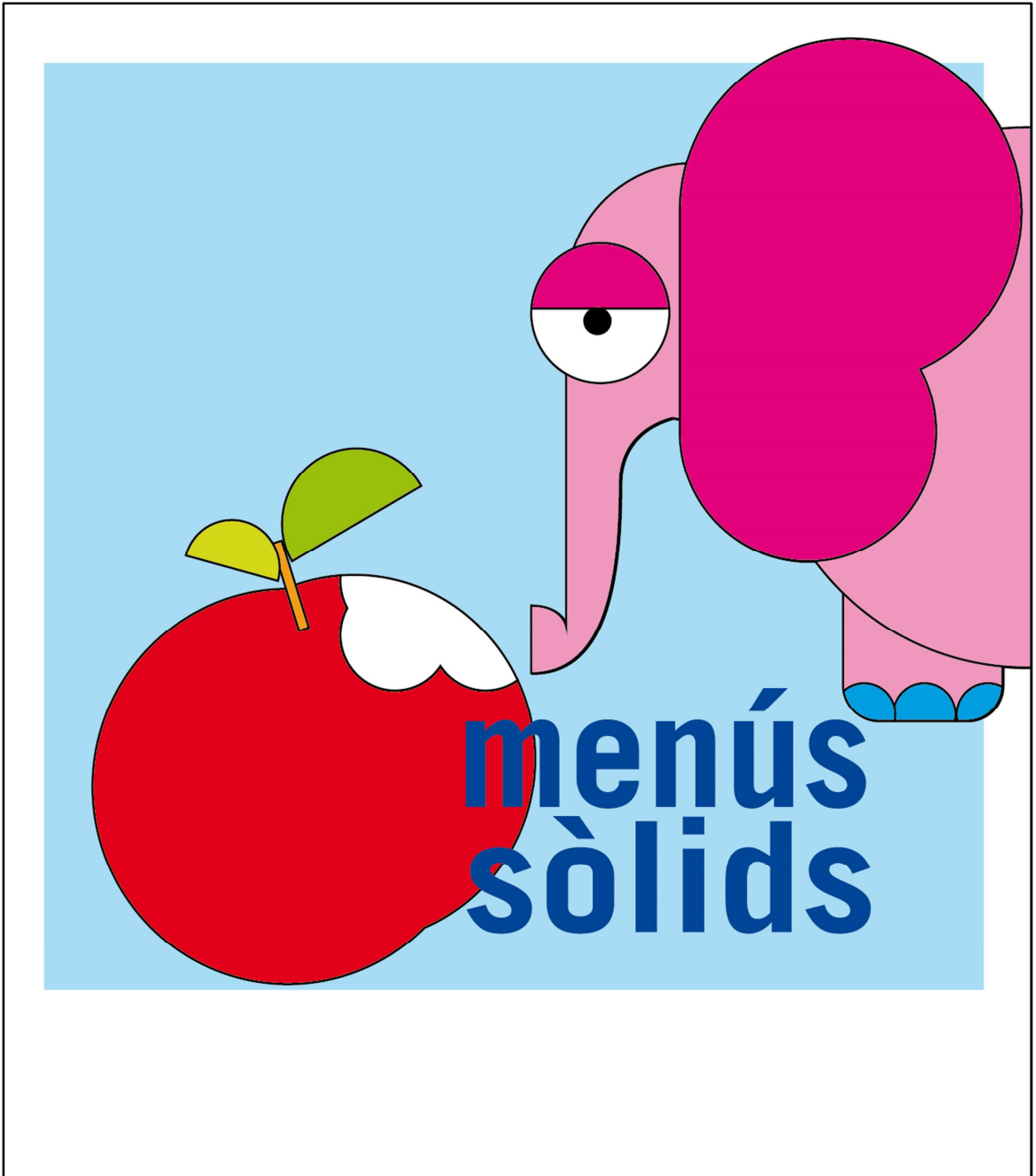
Els pares han d'informar el centre dels nous aliments introduïts per ampliar la seva alimentació a l'escola.

SONIA TORRES ABASCAL
DIETISTA-NUTRICIONISTA
COL.LEGIADA: IB0029

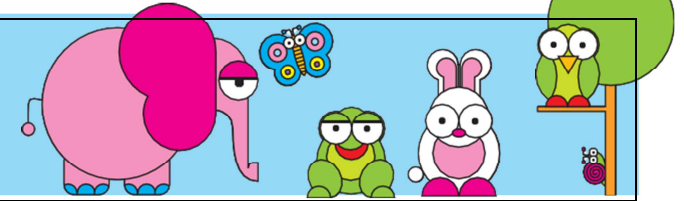
Signat:



Nota: Aquests menús no estan adaptats a al·lèrgies alimentàries, intoleràncies o malalties específiques. Podeu sol·licitar la informació al nostre personal de cuina o a direcció si el vostre fill/a pateix alguna al·lèrgia alimentària. Per ser completament equilibrat és necessari que a casa es continuï amb una alimentació sana i variada.



**menús
sòlids**



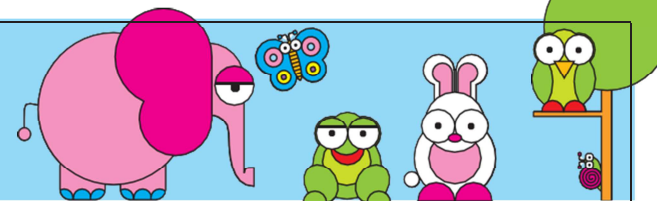
TARDOR	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ESMORZAR	Fruita	Pa amb tomata	Fruita	Iogurt	Coca dolça amb suc natural o llet
DINAR 1a setmana	Coliflor gratinada Pollastre al forn amb patates Iogurt	Ensalada de tomata i formatge fresc Guisat de lluç amb verdures i arròs Fruita	Llenties amb verdures Croquetes de pollastre amb tomata en rodanxes Fruita	Crema de carbassó i porro Gall al forn amb ensalada mixta Fruita	Ensalada amb alvocat i dacs Lasanya casolana de carn i verdures Fruita
DINAR 2a setmana	Ensalada pagesa amb tonyina Pollastre amb salsa de pastanaga i carbassó Iogurt	Crema hortolana Paella d'arròs amb peix Fruita	Cigrons amb salsa de tomata Truita amb pèsols i ensalada mixta Fruita	Sopa de fideus Lluç arrebossat amb tomata i formatge fresc Fruita	Ensalada de pollastre Macarrons integrals amb bròquil i pernil dolç Fruita
DINAR 3a setmana	Brou de verdures amb arròs Hamburguesa de pollastre amb tomata en rodanxes Iogurt	Patates a la importància Rap al forn amb verdures Fruita	Ensalada mixta Guisat de mongetes blanques amb verdures, pollastre i patates Fruita	Crema de verdures Fideuà amb peix i verdures Fruita	Arròs integral amb verdures Vedella a la jardinera amb patates Fruita
DINAR 4a setmana	Hèlix de pasta amb tomata i formatge Pollastre arrebossat amb ensalada Iogurt	Ensalada mixta Mandonguilles de peix amb salsa de tomata i patates Fruita	Sopa de fideus amb cigrons i pastanaga Truita francesa amb albergínia Fruita	Mongetes tendres amb pernil Arròs amb bacallà Fruita	Guisat de verdures amb patates Cinta de llom de porc a la planxa amb ensalada mixta Fruita

SONIA TORRES ABASCAL
DIETISTA-NUTRICIONISTA
COL.LEGIADA: IB0029

Signat:



Nota: Aquests menús no estan adaptats a al·lèrgies alimentàries, intoleràncies o malalties específiques. Podeu sol·licitar la informació al nostre personal de cuina o a direcció si el vostre fill/a pateix alguna al·lèrgia alimentària. Per ser completament equilibrat és necessari que a casa es continuï amb una alimentació sana i variada.



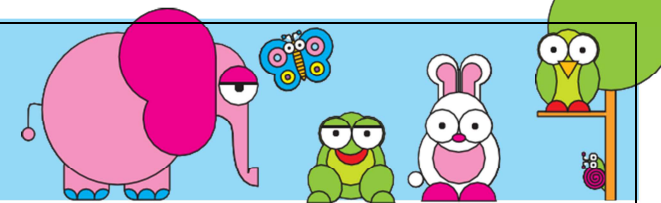
HIVERN	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ESMORZAR	Fruita	Pa amb tomata	Fruita	Iogurt	Coca dolça amb suc natural o llet
DINAR 1a setmana	Brou de carn amb arròs Pollastre al forn amb verdures Iogurt	Verdures saltades amb pernil dolç Gall al forn amb patates rostides Fruita	Ensalada amb formatge fresc Cigrons amb verdures, pollastre i patata Fruita	Crema de porros Croquetes de peix amb tomàquet en rodanxes Fruita	Ensalada mixta Macarrons bolonyesa amb carn de vedella i salsa de tomata Fruita
DINAR 2a setmana	Ensalada de tomata Guisat de pollastre amb verdures i arròs Iogurt	Crema de verdures Pasta integral amb tonyina i salsa de tomata Fruita	Llenties amb verdures Truita francesa amb rodanxes de tomata Fruita	Brou de peix amb fideus Bullit de peix amb verdures Fruita	Ensalada amb formatge i dacsa Mandonguilles amb verdures i patates Fruita
DINAR 3a setmana	Crema de carbassa Tires de pollastre amb fines herbes i arròs bullit Iogurt	Tomata en rodanxes amb formatge fresc Guisat de rap amb salsa verda i patates Fruita	Cigrons amb pastanaga i moniato Truita francesa amb ensalada Fruita	Ensalada mixta Arròs caldós amb peix i verdures Fruita	Mongetes tendres amb indiots Pastís de carn amb puré de patates Fruita
DINAR 4a setmana	Espinacs a la crema Truita de patates amb ensalada mixta Iogurt	Brou de peix amb fideus Bacallà amb salsa de tomata i verdures Fruita	Ensalada mixta Llenties amb verdures, vedella magra i patates Fruita	Arròs tres delícies Lluç al forn amb verdures Fruita	Crema de hortalana Pizza casolana Fruita

SONIA TORRES ABASCAL
DIETISTA-NUTRICIONISTA
COL.LEGIADA: IB0029

Signat:



Nota: Aquests menús no estan adaptats a al·lèrgies alimentàries, intoleràncies o malalties específiques. Podeu sol·licitar la informació al nostre personal de cuina o a direcció si el vostre fill/a pateix alguna al·lèrgia alimentària. Per ser completament equilibrat és necessari que a casa es continuï amb una alimentació sana i variada.



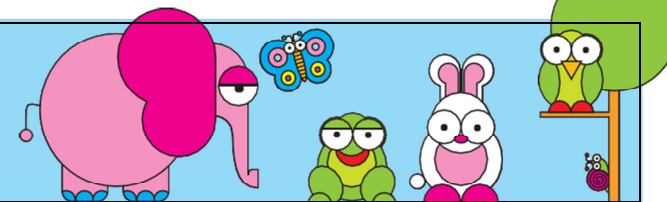
PRIMAVERA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ESMORZAR	Fruita	Pa amb tomata	Fruita	Iogurt	Coca dolça amb suc natural o llet
DINAR 1^a setmana	Ensalada mixta Pasta integral amb vedella, porc i salsa d'espínacs Iogurt	Brou de peix amb arròs Bullit de peix amb patates i verdures Fruita	Ensalada amb Formatge fresc Llenties amb indiots i verdures Fruita	Crema de pastanaga i carbassa Lluç arrebossat amb ensalada mixta Fruita	Ensalada de tomata i alvocat Arròs integral amb pollastre i verdures Fruita
DINAR 2^a setmana	Brou de verdures amb fideus Hamburguesa de pollastre amb ensalada Iogurt	Crema de carbassó Gall al forn i arròs amb salsa de tomata Fruita	Cigrons amb verdures Trita de patates amb tomata en rodanxes Fruita	Ensalada amb indiots i olives Fideuà amb peix i verdures Fruita	Mongetes saltades Guisat de vedella amb patates i pastanaga Fruita
DINAR 3^a setmana	Ensalada d'arròs integral i alvocat Pollastre guisat amb samfaina Iogurt	Bullit de verdures Rap al forn amb patates Fruita	Ensalada de tomata amb formatge fresc Llenties amb verdures, pollastre i patates Fruita	Brou de peix amb fideus Pastís de peix amb ensalada mixta Fruita	Crema de verdures Arròs a la cubana amb truita francesa Fruita
DINAR 4^a setmana	Patates guisades Pollastre al forn amb ceba i ensalada de tomata Iogurt	Ensalada mixta Lluç a la planxa amb bròquil gratinat i pernil dolç Fruita	Llenties amb arròs i verdures Trita amb indiots i ensalada Fruita	Macarrons integrals amb salsa de tomata i formatge Gall al forn amb pebre i xampinyons Fruita	Sopa minestrone Vedella amb salsa de tomata i pèsols Fruita


SONIA TORRES ABASCAL
DIETISTA-NUTRICIONISTA
COL.LEGIADA: IB0029

Signat:



Nota: Aquests menús no estan adaptats a al·lèrgies alimentàries, intoleràncies o malalties específiques. Podeu sol·licitar la informació al nostre personal de cuina o a direcció si el vostre fill/a pateix alguna al·lèrgia alimentària. Per ser completament equilibrat és necessari que a casa es continuï amb una alimentació sana i variada.



ESTIU	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
ESMORZAR	Fruita	Pa amb tomata	Fruita	Iogurt	Coca dolça amb suc natural o llet
DINAR 1a setmana	Vichyssoise Cuixa de pollastre al forn i arròs amb salsa de tomàquet Iogurt	Ensalada mixta Guisat de rap amb verdures i patates Fruita	Ensalada de cigrons amb formatge fresc Trita francesa amb carbassó Fruita	Gaspatxo Lasanya de tonyina amb verdures Fruita	Ensalada amb dacsà Rodó de vedella al forn amb puré de patates i pastanaga Fruita
DINAR 2a setmana	Brou de pollastre amb fideus integrals Mandonguilles de pollastre amb verdures Iogurt	Ensalada d'arròs integral amb pernil dolç Croquetes de peix amb xampinyons Fruita	Ensalada de lleties Trita francesa amb verdures Fruita	Wok de verdures Lluç al forn amb patates rostides Fruita	Crema de bròquil i formatge Filets de llom a la planxa amb rodanxes de tomata Fruita
DINAR 3a setmana	Ensalada de patates Indiot a la planxa amb verdures rostides Iogurt	Crema de ceba Gall arrebossat amb espinacs Fruita	Ensalada de tomata amb formatge fresc Cigrons amb verdures i pollastre Fruita	Pèsols amb gall d'indi Arròs marinera amb peix Fruita	Ensalada mixta Espaguetis bolonyesa amb salsa de tomata Fruita
DINAR 4a setmana	Gaspatxo Arròs saltat amb pollastre i verdures Iogurt	Brou de peix amb fideus Bullit de peix amb verdures Fruita	Ensalada de lleties amb alvocat Hamburguesa de vedella amb formatge i verdures Fruita	Ensalada de pasta amb formatge fresc i olives Bacallà amb salsa de verdures Fruita	Sopa de verdures Trita de patates i pebrera Fruita
SONIA TORRES ABASCAL DIETISTA-NUTRICIONISTA COL.LEGIADA: IB0029		Signat: 		<p><i>Nota:</i> Aquests menús no estan adaptats a al·lèrgies alimentàries, intoleràncies o malalties específiques. Podeu sol·licitar la informació al nostre personal de cuina o a direcció si el vostre fill/a pateix alguna al·lèrgia alimentària.</p> <p>Per ser completament equilibrat és necessari que a casa es continuï amb una alimentació sana i variada.</p>	