

# PLA DE MENJADOR

## ÍNDEX

- Preàmbul
- Què ofereix l'escola?
- Acompanyament al menjador
  - Mestres tutores
    - infantil
    - primària
    - secundària
  - Mestres de menjador
    - Fites de les mestres de menjador
  - Cuina
    - Fites de l'equip de cuina
- Menús
  - Elaboració
  - Menús específics
  - Protocols en relació als menús
  -
- Alimentació fora de l'espai de menjador
- Convivència
  - Horaris
  - Normes bàsiques
  - Neteja
  - Conseqüències de l'incompliment de les normes
- La comissió de menjador
  - Accions
  - Objectius
  - Propostes de millora

Una alimentació saludable esdevé clau en el creixement dels infants.

El servei de menjador a l'escola va més enllà de cobrir unes necessitats fisiològiques. Són moments educatius clau que atenen en la seua autonomia, en la descoberta de nous àpats, de les normes socials que ajuden a conèixer infants i joves, i viure l'alimentació des d'una mirada sostenible i saludable.

L'hàbit alimentari és un acte social que implica i demana unes maneres de fer i d'actuar que cal treballar contínuament des de diferents àmbits: a les classes, al menjador, a casa... Cal incidir en els hàbits d'higiene, d'ordre, socials i de convivència perquè incumbeixen tothom.

Considerem que és important tenir en compte com viuen la relació amb el menjar tant els infants com els i les joves. L'alimentació pot ser una reflex de l'estat emocional i anímic, és per això que un bon acompanyament esdevé necessari. Aquest acompanyament es farà des dels respecte als ritmes diferents, promovent un clima agradable i una experiència positiva amb l'alimentació.

Aquest document és revisat i modificat periòdicament. El Pla de Menjador està obert a possibles canvis i suggeriments del Claustre, del Consell Escolar, de la Comissió de Menjador (formada per mestres de totes les etapes) en coordinació

amb la persona representant de l'AMPA, cuiners i mestres del menjador. És responsabilitat de claustre i del consell escolar conèixer i complir les directrius del Pla.

## **Què ofereix l'escola?**

L'escola disposa d'instal·lacions adequades de cuina i de menjador, a més a més de personal preparat per oferir amb condicions òptimes el servei. Aquest servei adreçat a l'alumnat té en compte i resol aspectes molt diversos: dietètica, menús que cobreixen les seues necessitats, alimentació acurada, hàbits, organització horària...

D'altra banda, també ofereix el servei de menjador a l'alumnat, que inclou el dinar i el berenar. L'alumnat de secundària té la possibilitat de fer ús del servei d'esmorzar.

## **ACOMPANYAMENT AL MENJADOR**

### **Mestre/ tutores**

#### **INFANTIL**

- **Els infants de 3 anys** dinaran a l'aula amb dues mestres: la tutora i la mestra de suport, acompanyades per una persona de cuina.
- **Els infants de 4 anys** dinaran al menjador. Les encarregades de cuina posaran les safates amb el menjar a les taules. Aniran acompanyats de la seua mestra o de l'especialista d'anglès
- **Els infants de 5 anys** dinaran al menjador. Les safates amb els coberts les posaran els encarregats. Entraran per la porta de la cuina per passar amb la safata i recollir el dinar. Aniran acompanyats de la seua mestra o de l'especialista d'anglès.

#### **PRIMÀRIA**

- Les tutores de cada classe i/o l'especialista que hi estiga a càrrec haurà d'acompanyar l'alumnat al menjador. Els xiquets i les xiquetes entraran en cua i els encarregats de menjador es faran càrrec dels estris.
- Els tutors o els especialistes hauran de fer aquest acompanyament amb les mestres de menjador.

#### **SECUNDÀRIA**

- Els mestres acompanyen els alumnes fins a la porta de la cuina i ajuden a l'organització de la cua per tal de facilitar un bon clima dins del menjador. Hi ha una graella de distribució de responsabilitats per dies/menjades. L'alumnat entrarà a la cua de manera cronològica.

- L'alumnat de 3r i 4t de secundària es serviran autònomament. Aquest acció està supervisada per les mestres d'aula i de menjador, amb la condició que han de menjar de cada plat.

### **Mestres del menjador**

L'acompanyament en l'hàbit alimentari el faran les mestres. A les 13.00 h s'incorporen les mestres de menjador fins a les 14.00h. Aquesta eixida s'allarga fins a les 14.40 h durant l'horari de setembre i juny.

#### **Fites**

- Vetllar per una bona educació alimentària.
- Vetllar pel bon comportament de l'alumnat.
- Vetllar per l'ordre del menjador.
- Vetllar per la higiene en tot el procés alimentari.
- Acompanyar i ajudar els xiquets/es a tastar tot el menjar que hi ha a la safata.
- Posar aigua als pitxers per als més grans (a partir de primer cicle de primària se serveixen autònomament) i als gots per als més menuts.
- Ajudar a tallar els aliments.
- Apuntar les incidències de l'alumnat amb actitud disruptiva i comunicar-ho a la comissió de menjador perquè ho comuniqui a les tutores i als tutors.

### **Cuina**

La cuina és una espai educatiu més a l'escola i per tant contribuirà a crear un bon clima de comunicació de convivència, entre tots i totes.

#### **Fites**

- Posar quantitats que permeten tastar-ho tot amb possibilitat de repetir.
- Reduir les peces de pa especialment quan el menjar ja porta blat o cereals. Haurà d'estar dins de la cuina.
- La cuina posarà a disposició de l'alumnat fruita. Haurà d'assegurar-se que aquesta siga tallada en una post.
- **Tenir en compte les quantitats de verdures que posem quan es tracta d'un plat vegetarià o amb acompanyament de verdures per tal d'aconseguir que puguem menjar-ne més i no en retiren tanta quantitat.**

### **MENÚS**

- **Elaboració**
  - Es programen trimestralment atenent a les diverses temporades del curs escolar. D'aquesta manera s'ofereixen àpats i productes de

temporada i de proximitat. A partir de l'elaboració d'un menú general es fan la resta de menús adaptant-los segons les necessitats.

- Una vegada elaborada la programació dels menús trimestrals aprovada per la comissió, aquesta s'envia a les famílies i es penja a la web perquè estiga disponible per a tothom.
  
- **Menús específics**
  - Adaptació a l'escola els infants de 3 anys. Esdevé un menú amb àpats que ja coneixen i que faciliten una adaptació progressiva amb la descoberta de nous sabors. Aquesta adaptació serà sols el primer trimestre.
  - Segons opcions alimentàries. Oferim menú vegetarià, equilibrat i proporcionat des del punt de vista nutritiu.
  - Segons intoleràncies o al·lèrgies; proteïna de la vaca i lactosa, colesterol, al·lèrgia al peix.
  
- **Protocols en relació als menús**
  - Les demandes d'aquest tipus de menú adaptats s'hauran de fer per escrit mitjançant el document "petició de menús específics". Aquest document s'haurà de remetre a la comissió de menjador.
  - Aquells xiquets/es que necessiten una xicoteta adaptació en el menú no tindran menú físic. Ara bé, la comissió enviarà un correu electrònic a les famílies per assabentar-se de si hi ha alguna modificació i informar de la manera de fer.
  - En els casos que el menú requereix d'una adaptació més enllà d'aquelles esmentades, el funcionament serà el següent:
    - La família haurà d'informar la tutora.
    - La tutora informarà la comissió d'aquesta necessitat.
    - La comissió es trobarà amb la família, en cas que siga necessari, i elaborarà un menú més especialitzat. Aquest s'entregarà a la família.
    - Tota aquesta informació ha d'estar inclosa en els documents de traspàs dels grups i cal assegurar que se'n fa la transferència abans que comence el nou curs escolar, per tal que la tutora o el tutor tinguin clar què cal fer i com.
  
  - Per facilitar la bona atenció de les diverses particularitats alimentàries, la cuina farà ús d'unes **safates de colors** associades a cadascuna d'aquestes: color blanc per a la intolerància a la proteïna de la vaca i lactosa, color verd per a les persones vegetarianes, color blau per aquelles al·lèrgiques al peix, color roig per a aquelles més específiques i de major risc.

Hi ha berenar per a tothom, que varia cada dia. A partir de 4t de primària les persones encarregades fan la previsió dels xiquets/es que voldran berenar, ja que per a ells/es és opcional, i fan la demanda prèviament a la cuina abans de les 15.30 h.

## **ALIMENTACIÓ FORA DE L'ESPAI DE MENJADOR**

- L'escola infantil berenarà un dia a la setmana fora de l'escola.
- Eixides. Els tutors avisaran al cap de cuina del dia de l'eixida, amb dues setmanes d'antelació per facilitar la tasca de previsió de quantitats del menú del dia i preparar la vianda d'entrepanes, la fruita i l'aigua que cal per fer l'eixida. S'han tenir en compte en aquestes ocasions les intoleràncies i les al·lèrgies pel que fa a l'elaboració dels entrepanes.

### **Activitats extraordinàries**

Caldrà avisar el cap de cuina amb 15 dies d'antelació abans de qualsevol activitat extraordinària que pugui afectar a l'elaboració dels àpats: intercanvis amb altres escoles, excursions, estades i colònies.

## **CONVIVÈNCIA**

### ○ **HORARIS:**

Com que tot l'alumnat de l'escola fa el servei de dinar, per condicions d'espai i per l'horari lectiu, hi ha un horari d'entrada al menjador que s'ajusta a l'horari d'acabament de les classes del matí, com també d'eixida.

### ○ **INFANTIL:**

- 3 ANYS: 12.00 h-12.30 h
- 4 ANYS: 12.15 h- 13.00 h
- 5 ANYS: 12.30 h-13.00 h

### ○ **PRIMÀRIA**

- 1r: 12.45 h-13.15 h
- 2n: 12.50 h-13.15 h
- 3r: 13.00 h-13.30 h
- 4t: 13.00 h-13.30 h
- 5é: 13.15 h-13.45 h
- 6è: 13.20 h-13.45 h

### ○ **SECUNDÀRIA**

- 1r i 2n: 13.35 h-14.00 h
- 3r i 4t: 13.30 h-14.00 h

## **NORMES BÀSIQUES**

- Rentar-se les mans abans de dinar.
- Rentar-se les mans i la boca després de dinar.

- Baixar per l'escala a poc a poc, acompanyats/des per un/a mestre/a.
- Fer la cua per entrar a la cuina. Romandre-hi sense empentes ni crits.
- Entrar a la cuina a poc a poc.
- Seure a taula corresponent del curs, amb la postura correcta.
- Utilitzar correctament els coberts.
- No tirar menjar ni damunt ni davall la taula.
- Deixar el lloc de taula net.
- Cal tastar tot el menjar que hi ha a la safata.
- Cal menjar les postres a la taula.
- No hem d'alçar-nos del lloc sense motiu.
- Hem de parlar amb un to de veu adequat amb els companys/es de la taula.
- No podem cridar ni córrer al menjador.
- Hem d'adreçar-nos amb correcció a les mestres del menjador.
- En finalitzar el dinar, cal deixar la cadira al seu lloc, sense arrossegar-la.
- Hem de deixar la safata buida, els coberts i el got al lloc corresponent.
- Hem de deixar els envasos de plàstic al contenidor de reciclatge.
- Hi ha un temps màxim per dinar de 30min. Aprofitem-lo.
- El menjador és un espai lliure de mòbils.

**Neteja:** S'ha consolidat el torn de neteja entre l'alumnat de tercer cicle de primària i ESO per tal d'agranar i netejar les taules quan acaben de dinar. Aquests torns es gestionaran a l'aula per la tutora o el tutor i seran controlats per les mestres del menjador.

## **CONSEQÜÈNCIES DE L'INCOMPLIMENT DE NORMES**

Les mestres de menjador decidiran quina conseqüència ampliar i comunicaran a les tutores en el cas de reincidència en la conducta a corregir. Cal que la comunicació als tutors i a les famílies de les incidències siga ràpida.

1. Una mala conducta a la cua et penalitza perdre el lloc que ocupes, passant a ser l'últim/a a entrar.
2. També es considera mala conducta una manca de respecte a qualsevol persona (mestra o company/a). La conseqüència a aquest acte l'establiran les mestres de menjador.
3. L'acció d'embrutar o de tirar menjar et penalitza a netejar i recollir les taules corresponents a la teua classe.
4. El mal comportament a la taula et penalitza que et canvien de lloc, a la taula que considere el/la tutor/a o la mestra del menjador.
5. Si hi ha reincidència de mal comportament, es comunicarà al tutor/a i a les famílies (prèvia notificació via correu electrònic de les mestres del menjador).

## **LA COMISSIÓ DE MENJADOR**

### **ACCIONS DE LA COMISSIÓ**

- Reunions periòdiques de la comissió de menjador, personal de cuina, les mestres del menjador i direcció per avaluar el funcionament general.
- Fer un seguiment de les accions de la comissió.
- Fer una graella amb els torns de neteja de l'alumnat.
- Fer balanç del curs escolar pel que fa a l'hàbit alimentari.
- Elaboració de menús junt al cap de cuina.
- Fer el seguiment de les al·lèrgies i de les intoleràncies.
- Introduir aspectes pedagògics dins del menjador.
- Garantir la participació de famílies i d'alumnes.

### **OBJECTIUS**

- Incloure l'alumnat en la comissió de menjador.
- Promoure i definir la participació de les famílies en la comissió.
- Realitzar un claustre pedagògic al voltant del menjador.
- Fer difusió d'aquelles coses que hem introduït.
- Introduir la presència del menjador en les portes obertes.
- Introduir un apartat de "menjador" en la PGA.

### **PROPOSTES DE MILLORA**

- Seguir amb el manteniment del dossier centralitzat amb la informació sobre les al·lèrgies i les intoleràncies que existeixen entre el nostre alumnat.
- Millorar el funcionament dels torns de neteja.
- Posar més notícies a la web: sense sucre, productes de temporada que introduïm en el menú...
- Afegir aspectes pedagògics al funcionament diari del menjador.
- Treballar per un menjador sostenible, que implique plàstics zero, productes de temporada, de proximitat i si és possible, ecològics, a més de reduir el consum de tovallons.
- Coordinar-nos amb les famílies per tal de dur a terme accions conjuntes com a escola: tallers d'alimentació saludable i sostenible...
- Revisar les entrades al menjador de l'alumnat per tal de facilitar una estona de calma i convivència agradable.
- Tractar la gestió de la cua d'entrada a la cuina i al menjador en les reunions de delegats/des. L'objectiu és trobar solucions que en milloren el funcionament i hi redueixen els conflictes.
- Revisar les funcions de les persones encarregades de menjador: possibilitat d'incorporar una "màquina expendedora de tovallons" i que l'alumnat pugui agafar-ne sota la supervisió de la persona encarregada.

Entenem aquest pla com un document obert i de col·laboració entre tota la comunitat educativa (famílies, mestres, cuina, mestres de menjador, alumnes...).