



C.E.I.P.

PareGumilla®

www.paregumilla.org

CALENDARI ESCOLAR

2011-2012

Presentació del curs



Comencem un nou curs amb molta il·lusió i ganes de treballar, disposats a aprendre cada dia més i més coses. Així podrem continuar creixent com a persones i millorar la nostra manera d'afrontar els nous reptes que ens esdevenen a la vida. Mestres, pares, alumnes i tota la resta de la comunitat educativa estem immersos en un procés d'ensenyança-aprenentatge del que tots som responsables, cadascú dins de la seua tasca. En una societat on l'estima per la bona educació i els vertaders valors com l'esforç i la responsabilitat estan cada vegada més infravalorats, necessitem la unió de tots per poder dur aquests valors com referent, tant a escolar com familiar i així poder realitzar amb eficàcia aquesta missió educativa que se'ns ha encomanat.

Aquest curs 2011-2012 el CEIP Pare Gumilla continuarà amb la seua participació activa en dos projectes molt importants per al desenvolupament de la tasca educativa.

El centre seguirà immers en la Xarxa de Centres de Qualitat Educativa i també en la Xarxa d'Escoles per a la Salut a Europa (SHE). Aquestes xarxes ens permeten realitzar d'una manera més sistemàtica la nostra feina i així poder desenvolupar-la millor. En la nostra societat moderna configurada com socie-

tat del coneixement i del saber, veiem necessari el paper de l'educació i de la formació, i sentim que les famílies del nostre alumnat ens demanen millorar el nostre propi rendiment i no sols el de l'alumnat. Un sistema de gestió de qualitat ens permetrà assegurar l'eficàcia i l'eficiència del servici que es presta, amb l'objectiu de complir els requisits de qualitat establits i aconseguir la satisfacció de tota la comunitat educativa.

D'altra banda, la Xarxa SHE (Schools for Health in Europe, en anglès), és una plataforma europea comuna constituïda per centres escolars de més de 40 països, amb el principal objectiu de recolzar a organitzacions i professionals en el camp del desenvolupament i manteniment de la promoció de la salut en l'escola. El curs passat vam començar amb molta il·lusió una tasca que està destinada a fomentar hàbits saludables entre els més menuts.

L'equip directiu i el claustre de mestres us animem a seguir treballant en aquesta línia per millorar, més si cal, el nostre treball educatiu dins del procés d'ensenyament i aprenentatge, del que tots formem part.

El director.

VISITA LA
PÀGINA
WEB DEL
CENTRE

www. PareGumilla.org

Inici
Qui som?
Menjador
Documents
A.M.P.A.
Recursos WEB



08739



ÚLTIMS
EVENTS



ÚLTIMS
EXCURSIONS



XARXA
D'ESCOLES PER
A LA SALUT



VÍDEOS DE
L'ESCOLA

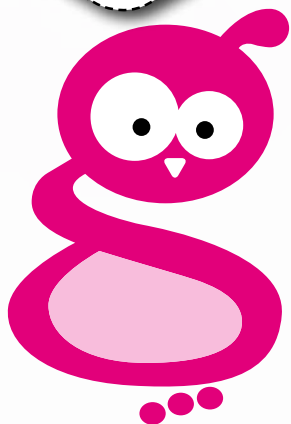


EL NOSTRE
BLOG



QUALITAT
EDUCATIVA

Saps què
t'ofereix el
teu centre?



P	Projectes Educatius i Participació de tota la comunitat educativa.
A	Activitats complementàries i extraescolars, Activitats divertides i creatives, Atenció a la diversitat, Associació de mares i pares.
R	Recursos humans i Recursos materials.
E	Ensenyament socialitzador, Educació en valors i Educació Equitativa.
G	Gestió: Qualitat Educativa.
U	Un gran grup de docents i professionals.
M	Metodologia activa, participativa i motivadora.
I	Innovació educativa i Integració social.
LL	Llengua: el valencià és la llengua d'ensenyament al centre (PEV).
A	Atenció a la diversitat, Associació de mares i pares.

CALENDARI ESCOLAR

El calendari escolar aprovat per la Conselleria d'Educació per a les etapes d'Educació Infantil i Educació Primària per al present curs 2011/2012 és el següent.

Les classes començaran el dia 8 de setembre de 2011 i finalitzaran el 22 de juny de 2012.

Els períodes de vacances del curs 2011/2012 seran els següents:

15 i 16 de setembre, festes patronals.

12 d'octubre, dia de la Hispanitat

31 d'octubre i 1 de novembre, tots sants

6 i 8 de desembre, Constitució i Immaculada Concepció

Nadal: del 23 de desembre de 2011 fins al 8 de gener de 2012, ambdós inclosos.

Falles: 16 i 19 de març

Pasqua: del 5 al 16 d'abril, ambdós inclosos.

30 d'abril i 1 de maig, festa del treball

Blank lined area for notes or additional information.

ENTRADES I EIXIDES DE CLASSE

- Els pares/mares acompanyaran l'alumnat d' Educació Primària fins a la porta d'entrada al Centre, sense entrar al recinte escolar, on també els esperaran a l' eixida. Els pares/mares que hagen de parlar amb algun/a mestre/a ho faran el dia de **tutoria** de pares/mares, és a dir, els **dijous i divendres de 9:30 a 10:00 hores**.
- L'entrada principal (Casto Montblanch, 19) sols s'utilitzarà per accedir a: direcció, secretaria, menjador i al gabinet psicopedagògic.

HORARI DE LES CLASSES

- Setembre i Juny: de dilluns a divendres de **9h a 13h**.
- Octubre a Maig:
 - **Dilluns** de **10h a 13h** i de **15h a 17h**.
 - **Dimarts, dimecres i dijous** de **9:30h a 13h** i de **15 a 17h**.
 - **Divendres** de **9:30 a 13h**.

HORARI DEL CENTRE

- **SECRETARIA:** dilluns, dimecres i divendres de **12:00 h a 13:00 h**. (en juny i setembre de 13:00 a 14:00)
- **DIRECCIÓ:** dimarts de **15 a 16h**, dijous i divendres de **9:30h a 10h**.
- **CAP D'ESTUDIS:** dijous i divendres de **9:30h a 10h**.

HORARI D'ATENCIÓ A MARES I PARES

- **MESTRE/A-TUTOR/A:** dijous i divendres de **9:30h a 10:00h**.
Prèvia petició d'hora.
- **PSICOPEDAGOGA:** divendres de **12:00h a 13:00h**.
Prèvia petició d'hora.
- **LOGOPEDA:** La informació la canalitzaran els tutors/es.

ATENCIÓ: Per a entrevistar-se amb la psicopedagoga heu d'omplir un full de petició d'hora.

setembre 2011

Recorda:
reunió
amb les
mares i
pares del
menjador
escolar



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15 Festes de Càrcer	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

RECORDA! EN SETEMBRE L'HORARI ÉS DE 9:00 a 13:00

NORMES PER UN BON

FUNCIONAMENT DEL CENTRE

- 1.- Cada alumne/a en arribar al col·legi es situarà a la fila corresponent amb la seua tutora (infantil i 1r cicle) o entrarà directament a la seua classe (2n i 3r cicle). Els familiars acompanyaran als fills i filles des de la porta d'entrada. Cap familiar podrà acompanyar al seu/a fill/a pel pati ja que s'estaran realitzant classes d'E.F. i trencarem la dinàmica de treball. (excepte casos d'urgència)
- 2.- Les mares i pares informaran prèviament al tutor/a, quan una persona que no siga l'habitual haja de replegar el seu/a fill/a.

- 3.- Cal marcar amb el nom les peces de vestir (jaqueta, xandal, bossa d'esmorzar i d'higiene...).
- 4.- Es recomana per tal d'evitar malentesos i pèrdues no portar joguets al centre. No es poden portar mòbils.
- 5.- Formar part d'una comunitat educativa implica el respecte a totes les persones que la integren: mestres, alumnes, personal no docent (neteja...).
- 6.- S'han de respectar els hàbits de convivència i els hàbits verbals: saludar, gràcies, perdó, per favor...
- 7.- L'agenda serà un instrument de comunicació família-escola, on es podrà anotar tot el que calga respecte a l'alumne/a. En cas d'Infantil la comunicació serà verbal o per escrit.

- 8.- És important que mantinguem els espais nets: utilitzar correctament les papereres de l'aula i del pati (reciclatge).
- 9.- Es tindrà cura dels materials, espais i instal·lacions del centre.
- 10.- Al menjador i a les activitats extraescolars es mantindrà una actitud correcta i de respecte cap als altres.
- 11.- En Infantil, quan un alumne/a tinga que ser arplegat per un menor, cal portar autorització per part de la família.
- 12.- En cas de què un alumne/a necessite tractament mèdic, la família es posarà en contacte amb el tutor o la tutora. Cal recordar que els mestres no suministren medicaments sense autorització.

Dilluns 3		Dimarts 4		Dimecres 5		Dijous 6		Divendres 7	
Pasta amb tonyina (tonyina, formatge, tomaca) Fruita de formatge Amanida amb safanòria Fruita del temps	Kcal 921 P 21% H.C 48% G 31%	Crema de coliflor i poma Lluç al forn amb manxec i pernil dolç Amanida amb tomaca Fruita del temps	Kcal 572 P 17% H.C 50% G 33%	Arròs al forn (botifarra, costelles, tomaca, cigrons, creïlla) Croquetes de bacallà * Amanida variada Iogurt sabors	Kcal 441 P 13% H.C 57% G 30%	Potatge de cigrons (espínacs, ceba, carlota) Llom a la planxa** Amanida variada Fruita del temps	Kcal 704 P 25% H.C 51% G 24%	Amanida valenciana (ceba, encisam, tomaca, olives) Canelons (carn vedella i porc) Fruita del temps	Kcal 549 P 26% H.C 54% G 20%
Dilluns 10		Dimarts 11		Dimecres 12		Dijous 13		Divendres 14	
Pasta marinera (calamar, tomaca, ceba, peix blanc) Pit empanat * Amanida varià Fruita del temps	Kcal 924 P 20% H.C 49% G 31%	Llenties amb verdures Bacallà amb crema de poma Amanida amb tonyina Fruita del temps	Kcal 640 P 26% H.C 60% G 14%	FESTIU	Kcal 640 P 26% H.C 60% G 14%	Paella valenciana (pollastre, fesols verds, garrofà) Ous farçits amb tonyina Amanida amb tomaca Fruita del temps	Kcal 870 P 19% H.C 48% G 33%	Sopa de pasta Pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps	Kcal 982 P 17% H.C 58% G 25%
Dilluns 17		Dimarts 18		Dimecres 19		Dijous 20		Divendres 21	
Creïlles gratinades (creïlla, bacon, formatge) Panga a la taronja Amanida amb ceba Fruita del temps	Kcal 645 P 19% H.C 49% G 32%	Crema de carabasseta (carabasseta, creïlla, formatgets) Titot lacat amb creïlles (creïlles, suc llimó, mel, ceba) Amanida amb cogombre Fruita del temps	Kcal 557 P 28% H.C 51% G 21%	Arròs amb tomaca Coca de verdures Amanida amb api Fruita del temps	Kcal 976 P 10% H.C 67% G 23%	Amanida completa (encisam, tomaca, cogombre, ceba) Fideuà Fruita del temps	Kcal 814 P 14% H.C 53% G 33%	Fabà asturiana (xoriço, cansalada) Fruita de creïlles Amanida variada Iogurt sabors	Kcal 964 P 21% H.C 42% G 37%
Dilluns 24		Dimarts 25		Dimecres 26		Dijous 27		Divendres 28	
Sopa de verdures Vedella en salsa (tomaca, ceba, carlota) Amanida amb dacsà Fruita del temps	Kcal 638 P 25% H.C 45% G 30%	Arròs a banda Fruita de pernil dolç Amanida amb soja Fruita del temps	Kcal 683 P 19% H.C 56% G 25%	Amanida de creïlles (creïlla, pimentó verd-roig, tomaca, encisam) Sufflé de peix Fruita del temps	Kcal 632 P 24% H.C 49% G 27%	Llenties caseres (pimentó, ceba, xoriço) Rotllets de pernil dolç i formatge Amanida amb safanòria Fruita del temps	Kcal 832 P 27% H.C 51% G 22%	Macarrons gratinats (tomaca i formatge) Bacaladilla arrebossada * Amanida variada Fruita del temps	Kcal 908 P 21% H.C 47% G 32%

* ensaladilla russa. ** guarnició fesols verds. *** guarnició pisto

menú octubre

octubre2011

dilluns dimarts dimecres dijous divendres dissabte diumenge

					1	2
3	4	5	6 Premis 9 d'octubre	7	8	9
10	11	12 Festa de la Hispanitat	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31 31 Festa de Tots Sant	25	26	27	28	29	30

Recorda:
utilitza
la pàgina
web per
informar-te
paregumilla.org

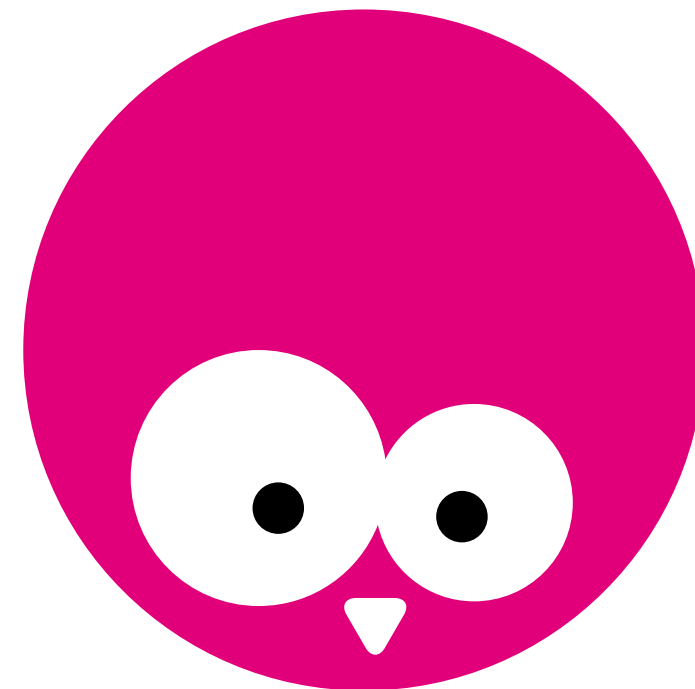


HORARI DE SECRETARIA: Dilluns, dimecres i divendres de 12:00h a 13:00h.

Pautes del bon estudiant

1. Participa en classe
2. Abans de prendre apunts, intenta entendre el que s'explica
3. Respecta els terminis dels deures i dels treballs
4. Sigues puntual en classe
5. Respecta les intervencions en classe dels companys: mai parles mentre ells intervenen
6. Comparteix: hui per ell/-a, demà per tu
7. Confia en els mestres: la majoria vol el millor per a tu
8. Accepta responsablement les notes si te les han explicades amb detall

9. Demana que t'expliquen bé les correccions
10. Apunta en l'agenda escolar tot el que necessites
11. No deixes la feina i els deures per a l'últim dia: error fatal
12. El professor també s'equivoca: tots som humans
13. Visita la biblioteca: els llibres no mosseguen
14. No et dones per vençut: totes les assignatures són superables si t'esforces
15. Parla amb els professors si tens algun problema: en general t'ajudaran i s'interessaran pel que et passa



		Dimarts 1		Dimecres 2		Dijous 3		Divendres 4		
		FESTIU		Kcal 706 P 18% H.C 50% G 32%	Arròs amb pollastre (pollastre, pimentó verd) Calamars a la romana Amanida amb tomaca logurt de sabors	Kcal 609 P 30% H.C 49% G 21%	Pasta napolitana (tomaca, ceba, formatge) Trita de tonyina Amanida amb tonyina Fruita del temps	Kcal 724 P 19% H.C 50% G 31%	Sopa de peix Pollastre a la coca-cola (ceba, coca-cola) Amanida variada Fruita del temps	Kcal 762 P 24% H.C 42% G 34%
Dilluns 7		Dimarts 8		Dimecres 9		Dijous 10		Divendres 11		
Estofat de carn (crelles, carlota, vedella) Trita de menestra Amanida amb ceba Fruita del temps	Kcal 516 P 13% H.C 51% G 33%	Crema de carbassa Bacallà al forn amb tomaca i pimentó roig Amanida amb cogombre Fruita del temps	Kcal 460 P 25% H.C 58% G 17%	Amanida valenciana (ceba, encisam, tomaca, olives) Pasta bolonyesa (tomaca, vedella, carlota, formatge) Fruita del temps	Kcal 612 P 22% H.C 68% G 10%	Arròs forn amb bacallà (cigrons, bacallà, crella, tomaca) Pit de titot adovat **** Amanida amb tomaca Fruita del temps	Kcal 960 P 19% H.C 50% G 31%	Llenties amb verdures Rotllets de pernil dolç i formatge Amanida variada Fruita del temps	Kcal 737 P 22% H.C 50% G 28%	
Dilluns 14		Dimarts 15		Dimecres 16		Dijous 17		Divendres 18		
Pasta carbonara (nata, bacon) Empanadetes de tonyina Amanida de dacsca Fruita del temps	Kcal 928 P 13% H.C 51% G 36%	Fesols estofats (ceba, carlota) Trita de crelles Amanida amb soja Fruita del temps	Kcal 717 P 24% H.C 53% G 23%	Arròs tres delícies (pèsols, carlota, truita, pernil dolç) Quiché de verdures Amanida amb safanòria Fruita del temps	Kcal 899 P 11% H.C 59% G 30%	Cigrons amb tomaca (tomaca, ou, crelles) Llom planxa* Amanida amb tomaca Fruita del temps	Kcal 491 P 19% H.C 53% G 28%	Sopa d'all (all, ou, pa, pernil) Panga al forn Amanida variada logurt de sabors	Kcal 509 P 24% H.C 51% G 25%	
Dilluns 21		Dimarts 22		Dimecres 23		Dijous 24		Divendres 25		
Crema de coliflor i poma Redó de vedella (ceba, api, carlota, all, tomaca) Amanida amb remolatxa Fruita del temps	Kcal 572 P 26% H.C 54% G 20%	Arròs en costra (costelles, llonganissa, ou, poll) Pernil i formatge semicurat Amanida amb olives Fruita del temps	Kcal 872 P 18% H.C 52% G 29%	Llenties caseres (pimentó, ceba, xoriç) Trita de carbasseta Amanida amb tonyina Fruita del temps	Kcal 667 P 21% H.C 59% G 20%	Pasta marinera (calamar, tomaca, ceba, peix blanc) San jacobó *** Amanida amb tomaca Fruita del temps	Kcal 724 P 18% H.C 60% G 22%	Bullit valencià (crella, carlota, ceba, fesols verds) Caella amb tomaca i ceba Amanida variada Fruita del temps	Kcal 466 P 22% H.C 51% G 27%	
Dilluns 28		Dimarts 29		Dimecres 30						
Sopa de ceba (ceba, pa, formatge) Lluça al forn amb crelles Amanida amb remolatxa Fruita del temps	Kcal 357 P 27% H.C 55% G 18%	Potatge de cigrons (espinacs, ceba, carlota) Pit filetejat *** Amanida amb soja Fruita del temps	Kcal 703 P 17% H.C 50% G 33%	Arròs milanesa (pernil dolç, pesols, bajoca) Formatge semicurat amb tomaca Amanida amb safanòria logurt de sabors	Kcal 667 P 30% H.C 56% G 14%					

* guarnició ensaladilla russa. ** guarnició fesols verds. *** guarnició pisto. **** crelles fregides.

menú novembre

novembre 2011

dilluns dimarts dimecres dijous divendres dissabte diumenge

	1 Festa de Tots Sants	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22 dia de la música	23	24	25	26	27
28	29	30				

RECORDA:
ELECCIONS
AL CONSELL
ESCOLAR



HORARI DE SECRETARIA: Dilluns, dimecres i divendres de 12:00h a 13:00h.

Decàleg de convivència escolar. Un valor educatiu per a cada dia

Dilluns	Convivència
Dimarts	Esforç
Dimecres	Responsabilitat
Dijous	Creativitat
Divendres	Solidaritat
Dissabte	Esportivitat
Diumenge	Consciència Mediambiental

APREN A CONVIURE A L'ESCOLA

- 1.- Respectar la dignitat i el treball dels mestres.
- 2.- Respectar la dignitat i integritat dels alumnes.
- 3.- Parlar amb educació i comportar-se educadament.
- 4.- Ser responsable i solidari.
- 5.- Assistir a classe en bones condicions de salut i higiene.
- 6.- Assistir al centre amb puntualitat.
- 7.- Justificar les faltes d'assistència dels alumnes al tutor/a.
- 8.- Entrar i eixir del centre i les aules sense córrer i de manera ordenada.
- 9.- Portar el material necessari a classe.
- 10.- Respectar les zones de joc a l'hora del pati.

				Dijous 1		Divendres 2			
				Creïlles estofades (creïlles, xoriço, ceba) Bacallà al forn amb bacon Amanida amb tomaca Fruita del temps	Kcal 628 P 15% H.C 60% G 25%	Pasta amb bolets (nata, ceba, bolets) Truita de pernil dolç Amanida variada Fruita del temps	Kcal 566 P 29% H.C 54% G 17%		
Dilluns 5		Dimarts 6		Dimecres 7		Dijous 8		Divendres 9	
Paella de verdures Panga al llimó Amanida amb tomaca Fruita del temps		FESTIU		Macarrons gratinats Pollastre coca-cola Amanida amb tomaca Fruita del temps		FESTIU		Fabà asturiana (xoriço, cansalada) Rotllets de pernil dolç i formatge Amanida variada Fruita del temps	
Kcal 701 P 29% H.C 56% G 17%				Kcal 701 P 29% H.C 56% G 17%				Kcal 688 P 28% H.C 55% G 17%	
Dilluns 12		Dimarts 13		Dimecres 14		Dijous 15		Divendres 16	
Pasta amb tonyina (tomaca, tonyina, formatge) Pit empanat * Amanida variada Fruita del temps		Llentilles amb verdures Calamars a la italiana (formatge, tomaca, ceba) Amanida amb safanòria Fruita del temps		Arròs marinèr Pernil amb tomaca Amanida variada Fruita del temps		Creïlles gratinades (creïlla, bacon, formatge) Truita de tonyina Amanida variada Fruita del temps		Sopa de pasta Pernil brasejat (ceba, api, carlota, all, tomaca) Amanida variada Fruita del temps	
Kcal 924 P 20% H.C 49% G 31%		Kcal 604 P 26% H.C 60% G 14%		Kcal 756 P 22% H.C 55% G 23%		Kcal 611 P 13% H.C 46% G 41%		Kcal 730 P 26% H.C 41% G 33%	
Dilluns 19		Dimarts 20		Dimecres 21		Dijous 22			
Estofat de carn (creïlles, carlota, vedella) Peix al forn Amanida variada Fruita del temps		Amanida Valenciana (encisam, tomaca, cogombre, ceba) Lasanya pollastre-espínacs Amanida variada Fruita del temps		Llentilles caseres Truita de carabasseta Amanida variada Fruita del temps		Arròs a banda Costelletes en mel Amanida amb dacsa Natilles		Kcal 701 P 29% H.C 56% G 17%	
Kcal 566 P 28% H.C 40% G 32%		Kcal 722 P 29% H.C 41% G 30%		Kcal 667 P 21% H.C 59% G 20%					

* guarnició ensaladilla russa. ** guarnició fesols verds. *** guarnició pisto

desembre 2011

Recorda:
l'amistat
no té
preu i la
solidaritat
és
necessària



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
			1	2 primera avaluació	3	4
5	6 Constitució	7	8 Inmaculada	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
	Jornades de convivència i solidaritat					
26	27	28	29	30	31	

HORARI DE SECRETARIA: Dilluns, dimecres i divendres de 12:00h a 13:00h.

AMPA

FES-TE SOCI DE L'AMPA



Comencem un nou curs i l'AMPA reprén les activitats iniciades els últims anys (subvencions excursions, participació en activitats complementàries del centre, etc).

Simplement dir-vos que estem disposats a rebre totes les vostres peticions i intentar que es porten a terme, per la qual cosa, demanem

la vostra assistència a les reunions que fem al llarg del curs per estar en contacte i informats de les activitats que realitzem.

Des d'ací donar-vos les gràcies per la vostra col·laboració i animar a totes les famílies a fer-se socis de l'AMPA, ja que treballem per millorar la qualitat educativa dels nostres fills i filles.

Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13	
Canelons (carn, vedella i cerdo) Croquetes de bacallà ** Amanida amb safanòria Fruita del temps	Kcal 605 P 17% H.C 73% G 10%	Sopa de verdures Lluç gratinat (beixamel, formatge) Amanida amb tomaca Fruita del temps	Kcal 555 P 20% H.C 55% G 29%	Arròs al forn (botifarra, creïlla, tomaca) Trita de formatge Amanida varià Fruita del temps	Kcal 864 P 28% H.C 45% G 27%
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20	
Crema de creïlla i pera Cuixetes de titot al forn Amanida amb dacsca Fruita del temps	Kcal 501 P 28% H.C 46% G 26%	Arròs a banda Pernil dolç i formatge Amanida amb ceba Fruita del temps	Kcal 756 P 22% H.C 55% G 23%	Llenties caseres Bacallà al forn Amanida amb cogombre Fruita del temps	Kcal 604 P 26% H.C 60% G 14%
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27	
Creïlles estofades (creïlles, xoriço, ceba) Formatge semicurat i tomaca Amanida amb dacsca Fruita del temps	Kcal 501 P 28% H.C 46% G 26%	Fabà asturiana (xoriço, cansalada) Trita de creïlles Amanida amb tomaca Fruita del temps	Kcal 987 P 20% H.C 44% G 36%	Arròs amb tomaca Caella encebà (tomaca, ceba) Amanida amb soja Fruita del temps	Kcal 815 P 11% H.C 66% G 23%
Dilluns 30	Dimarts 31				
Sopa d'all (all, ou, pa, pernil) Titot lacat en creïlles (creïlles, suc llimó, mel, ceba) Amanida amb remolatxa Fruita del temps	Kcal 614 P 22% H.C 40% G 38%	Pasta napolitana (tomaca, ceba, formatge) Penga al forn Amanida varià Fruita del temps	Kcal 592 P 24% H.C 61% G 15%		

* guarnició ensaladilla russa. * guarnició fesols verds. *** guarnició pisto. **** creïlles fregides

menú gener

gener2012

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

dissabte

diumenge

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30 Dia de la Pau	24/31	25	26	27	28	29

VISITA EL NOSTRE BLOG!

<http://pgumilla.blogspot.com>



HÀBITS HIGIÈNICS

1. *Assisteix a l'escola ben net.*
2. *Duxa't tots els dies.*
3. *Renta't les mans abans i després de menjar.*
 - *Les mans porten més bacteris i gèrmens escampats del que ens podem imaginar. De vegades no som conscients del material "perillós" per a la nostra salut que tenim a les pròpies mans.*
 - *Ens hem de rentar les mans per la nostra salut. Per estar sans i bons.*
4. *Renta't la boca després de cada menjada.*
Per prevenir l'aparició de la càries, cal tenir cura dels punts següents:
 - *Reduir el consum de dolços de la dieta, particularment entre àpats, atés que aquests afavoreixen la multiplicació de les bacteries esmentades.*
 - *Vetllar perquè diàriament el teu fill es raspalle les dents amb un dentífric fluorat que evitarà la proliferació de les bacteries esmentades.*
 - *Augmentar la resistència de l'esmalt dental amb glopeigs de solucions fluorades, a partir dels 6 anys.*

				Dimecres 1		Dijous 2		Divendres 3	
				Creïlles gratinades (creïlla, bacon, formatge) Lluç rebosat ** Amanida amb tomaca Iogurt sabors	Kcal 729 P 12% H.C 54% G 34%	Arròs amb pollastre (pollastre, pimentó verd) Truitada de formatge Amanida de tonyina Fruita del temps	Kcal 770 P 24% H.C 51% G 25%	Llenties caseres (pimentó, ceba, xoriço) Coca de verdures Amanida variada Fruita del temps	Kcal 865 P 21% H.C 51% G 28%
Dilluns 6		Dimarts 7		Dimecres 8		Dijous 9		Divendres 10	
Mandonguilles jardineria (pesols, carlota, tomaca) Varetes de lluç *** Amanida amb ceba Fruita del temps	Kcal 713 P 17% H.C 47% G 36%	Potatge de cigrons (espinacs, ceba, carlota) Truitada de pernil dolç Amanida de cogombre Fruita del temps	Kcal 783 P 18% H .C 48% G 34%	Arròs forn amb bacallà (cigrons, bacallà, creïlla, tomaca) Pernil i formatge semicurat Amanida amb api Fruita del temps	Kcal 888 P 20% H.C 57% G 18%	Purè de verdures Pollastre amb salsa barbacoa (salsa: mel, tomaca fregida, vinagre) Amanida amb tomaca Fruita del temps	Kcal 690 P 23% H.C 41% G 36%	Amanida valenciana (ceba, encisam, tomaca, olives) Pasta bolonyesa (tomaca, vedella, carlota, formatge) Fruita del temps	Kcal 612 P 22% H.C 68% G 10%
Dilluns 13		Dimarts 14		Dimecres 15		Dijous 16		Divendres 17	
Bullit valencià (creïlla, carlota, ceba, fesols verds) Bacallà al gratin Amanida amb dacsca Fruita del temps	Kcal 567 P 21% H.C 68% G 11%	Arròs milanesa (pernil dolç, pesols, bajoca) Sépia encobà Amanida amb soja Fruita del temps	Kcal 888 P 20% H.C 58% G 22%	Sopa de ceba (ceba, pa, formatge) Pollastre al forn en poma Amanida amb safanòria Fruita del temps	Kcal 581 P 26% H.C 50% G 24%	Pasta carbonara (nata, bacon) Truitada francesa * Amanida amb tomaca Fruita del temps	Kcal 965 P 18% H.C 45% G 37%	Llenties amb verdures Coca salà amb embotit Amanida variada Iogurt sabors	Kcal 559 P 12% H.C 58% G 30%
Dilluns 20		Dimarts 21		Dimecres 22		Dijous 23		Divendres 24	
Pasta marinera (calamar, tomaca, ceba, peix blanc) Truitada de creïlles Amanida amb remolatxa Fruita del temps	Kcal 824 P 13% H.C 56% G 31%	Fabà asturiana (xoriço, cansalada) Truitada de creïlles Amanida variada Fruita del temps	Kcal 859 P 23% H.C 43% G 34%	Arròs tres delícies (pesols, carlota, truitada, pernil dolç) Calamars a la italiana Amanida amb tonyina Fruita del temps	Kcal 814 P 16% H.C 60% G 24%	Crema de coliflor i poma Costelles a la mel (salsa: mel, mostassa, creïlles) Amanida amb tomaca Fruita del temps	Kcal 824 P 19% H.C 41% G 40%	Creïlles estofades (creïlles, xoriço, ceba) Llom planxa** Amanida variada Fruita del temps	Kcal 559 P 12% H.C 58% G 30%
Dilluns 27		Dimarts 28		Dimecres 29					
Macarrons (bacon i formatge) Panga al llimó Amanida variada Fruita del temps	Kcal 661 P 18% H.C 49% G 33%	Lasanya pollastre-espinacs Truitada de menestra Amanida amb olives Fruita del temps	Kcal 766 P 14% H.C 47% G 33%	Cigrons amb tomaca Pit de tito adovat *** Amanida amb tomaca Iogurt de sabors	Kcal 701 P 31% H.C 56% G 13%				

menú febrer

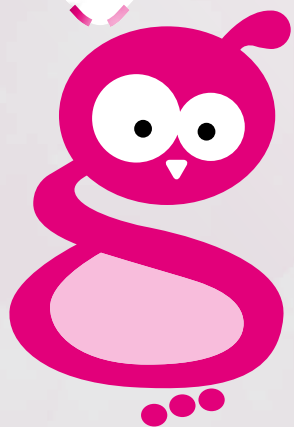
* guarnició ensaladilla russa. ** guarnició fesols verds. *** guarnició pisto

febrer 2012

dilluns dimarts dimecres dijous divendres dissabte diumenge

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16 Carnestoltes	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				

El futur no pertany aquells que saben esperar, sinó als que saben preparar-se.



HORARI DE SECRETARIA: Dilluns, dimecres i divendres de 12:00h a 13:00h.

consum ocasional

consum diari



- No hi ha aliments bons ni roïns.
 - Has de menjar de tot, de forma variada, equilibrada i suficient.
- El desdèjuni és molt important.
 - Si ho fas de forma correcta et donarà l'energia que necessites i augmentarà el teu rendiment físic i intel·lectual.
- Les fruites i verdures t'aporten vitamines, minerals i antioxidants.
 - Preneu un mínim de 5 racions diàries (3 fruites + 2 verdures).
- No esperes a tenir set.
 - Per a mantenir un bon estat d'hidratació es necessari beure freqüentment.
- Els teus ossos necessiten calci.
 - Menja làctics, formatge i veu molta llet.
- Una dieta moderada és un bon camí cap a la teua salut.
 - Equilibra el que menges i el que gastes.
- Mou-te.
 - Augmenta l'activitat física en la teua vida diària i fes esport.

HÀBITS D'ALIMENTACIÓ

				Dijous 1		Divendres 2				
				Arròs en costra (costelles, llonganissa, ou, poll)	Kcal 777 P 18% H.C 63% G 19%	Crema de carabasseta (carabasseta, creïlla, formatges) Pit filetejat **** Amanida amb tonyina Fruita del temps	Kcal 670 P 17% H.C 44% G 39%			
Dilluns 5		Dimarts 6		Dimecres 7		Dijous 8		Divendres 9		
Sopa de pasta Pollastre al forn Amanida amb ceba Fruita del temps	Kcal 806 P 19% H.C 57% G 25%	Estofat de carn (creïlles, carlota, vedella) Rotllets de pernil dolç i formatge Amanida amb cogombre Fruita del temps	Kcal 626 P 25% H.C 41% G 34%	Paella de verdures Lluç al forn amb manxec i pernil dolç Amanida amb api Fruita del temps	Kcal 663 P 20% H.C 57% G 23%	Llenties caseres (pimentó, ceba, xoriço) Trita de formatge Amanida amb tomaca Natilles	Kcal 895 P 25% H.C 45% G 30%	Pasta amb bolets (nata, ceba, bolets) Croquetes variades * Amanida variada Fruita del temps	Kcal 794 P 13% H.C 63% G 24%	
Dilluns 12		Dimarts 13		Dimecres 14		Dijous 15		Divendres 16		
Cigrons amb tomaca Bacallà amb crema de poma Amanida variada Fruita del temps	Kcal 598 P 18% H.C 66% G 16%	Arròs mariner Hamburguesa completa (formatge, tomaca, creïlles) Amanida variada Fruita del temps	Kcal 613 P 29% H.C 51% G 20%	Amanida valenciana (ceba, encísam, tomaca, olives) Canelons, (carn vedella i cerdo) Fruita del temps	Kcal 522 P 27% H.C 51% G 22%	Fideuà Pollastre coca-cola (ceba coca-cola) Amanida amb olives Fruita del temps	Kcal 709 P 14% H.C 52% G 34%	FESTIU		
Dilluns 19		Dimarts 20		Dimecres 21		Dijous 22		Divendres 23		
FESTIU		Kcal 522 P 27% H.C 51% G 22%	Macarrons gratinats (tomaca i formatge) Frituras variades* Amanida varià Fruita del temps	Kcal 709 P 14% H.C 52% G 34%	Arròs al forn (botifarra, costelles, tomaca, cigrons, creïlla) Trita de tonyina Amanida amb tonyina Fruita del temps	Kcal 947 P 16% H.C 50% G 34%	Llenties verdures Panga a la taronja Amanida amb tomaca Fruita del temps	Kcal 579 P 22% H.C 55% G 23%	Sopa de peix Muslets de titot al forn Amanida variada logurt de sabors	Kcal 832 P 25% H.C 51% G 24%
Dilluns 26		Dimarts 27		Dimecres 28		Dijous 29		Divendres 30		
Bullit valencià (creïlla, carlota, ceba, fesols verds) Bacaladilla arrebossada *** Amanida amb dacsa Fruita del temps	Kcal 548 P 19% H.C 55% G 26%	Fesols estofats (ceba, carlota) Llonganissa **** Amanida amb soja Fruita del temps	Kcal 963 P 18% H.C 48% G 34%	Arròs amb tomaca Coca de verdures Amanida amb api Fruita del temps	Kcal 976 P 10% H.C 67% G 23%	Creïlles gratinades (creïlla, bacon, formatge) Trita de pernil dolç Amanida amb dacsa Fruita del temps	Kcal 760 P 15% H.C 46% G 39%			

* guarnició ensaladilla russa. ** guarnició fesols verds. *** guarnició pisto. **** creïlles fregides

menú març

març 2012

dilluns dimarts dimecres dijous divendres dissabte diumenge

Sant
Josep,
Dia del
Pare!!



			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15 segona avaluació	16	17	18
19 Sant Josep	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

HORARI DE SECRETARIA: Dilluns, dimecres i divendres de 12:00h a 13:00h.

abril 2012

dilluns dimarts dimecres dijous divendres dissabte diumenge

En abril,
un llibre
val per mil



						1
2	3	4 jocs tradicionals	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30 23 dia del llibre 30 Pont festa del treball	24	25	26	27	28	29

HORARI DE SECRETARIA: Dilluns, dimecres i divendres de 12:00h a 13:00h.

HÀBITS D'ESTUDI

Molts estudiants es qüestionen la utilitat de l'estudi perquè els resultats que aconsegueixen no corresponen a l'esforç i el temps invertit.

CONSELLS PRÀCTICS

- **L'AMBIENT.**
- Un lloc per estudiar: utilitza llocs apropiats per a estudiar com la teua habitació, la biblioteca, etc... Acostumbra't a treballar sempre en el mateix lloc.
- La teua taula de treball: organitza-la, neta i amb el material didàctic necessari per a l'estudi.

- La llum: millor la natural sempre que pugues.
- Relaxa't: busca relaxar-te abans d'estudiar.
- **L'HORARI.**
- Quina és la teua professió? Estudi-ant. Doncs a estudiar
- És millor estudiar sempre a la mateixa hora i tots els dies.
- La planificació i l'organització del temps d'estudi permeten rendir al màxim en un temps mínim i, alhora, ajuden a assolir l'hàbit del treball sistemàtic i eficaç.
- **LA LECTURA.**
- Aprén a llegir: una bona lectura es realitza amb silenci i tranquil·litat.
- Per a què serveix? Comprendre el contingut d'una lectura ens descobreix el pensament que se'ns vol transmetre a través de les idees principals i secundàries. Aquesta comprensió és fonamental per poder assimilar els continguts d'estudi.
- **La memòria.**
- La memòria s'ha d'entrenar. Fes i practica jocs de memòria
- Vols recordar fàcilment un grup de paraules? Doncs agafa'n les síl·labes inicials i forma una paraula nova. És la paraula-clau. Ara memoritza-la.

- Pintar amb colors paraules i frases ajuda a recordar.
- **RESUMS I ESQUEMES.**
- Subratlla primer, i veuràs que fàcil et resulta resumir després. Tingues present que el teu retolador ha només d'acariciar les paraules i frases importants.
- Perquè el resum tinga un caràcter més didàctic, atractiu i dinàmic, no ha d'excedir de la quarta part del text original.
- Els esquemes t'ajudaran a abreujar de forma eficaç les idees d'una lliçó.

Dimarts 1		Dimecres 2		Dijous 3		Divendres 4													
FESTIU		Arròs amb pollastre (pollastre, pimentó verd) Peix arrebossat ** Amanida amb tonyina Fruita del temps		Kcal 653 P 20% H.C 66% G 14%		Fideuà Pernil dolç i formatge Amanida amb remolatxa Fruita del temps		Kcal 826 P 14% H.C 54% G 32%		Estofat de carn (creïlles, carlota, vedella) Truita de creïlles Amanida variada logurt de sabors		Kcal 667 P 20% H.C 43% G 37%							
Dilluns 7		Dimarts 8		Dimecres 9		Dijous 10		Divendres 11											
Bullit valencià (creïlla, carlota, ceba, fesols verds) Lluç al forn amb bacon Amanida amb ceba Fruita del temps		Kcal 518 P 18% H.C 53% G 29%		Amanida valenciana (ceba, encisam, tomaca, olives) Pasta bolonyesa (tomaca, vedella, carlota, formatge) Fruita del temps		Kcal 612 P 22% H.C 68% G 10%		Crema de verdures Costelles en mel Amanida amb api Fruita del temps		Kcal 592 P 25% H.C 41% G 34%		Arròs forn amb bacallà (cígrons, bacallà, creïlla, tomaca) Truita de formatge Amanida amb tomaca Fruita del temps		Kcal 762 P 20% H.C 56% G 24%		Llentilles caseres (pimentó, ceba, xoriço) Coca de verdures Amanida variada logurt sabors		Kcal 798 P 20% H.C 54% G 26%	
Dilluns 14		Dimarts 15		Dimecres 16		Dijous 17		Divendres 18											
Sopa de peix Pollastre a la coca-cola (ceba, coca-cola) Amanida amb dacsa Fruita del temps		Kcal 842 P 15% H.C 58% G 27%		Cígrons amb tomaca (tomaca, ou, creïlles) Pernil i formatge semicurat Amanida amb soja Fruita del temps		Kcal 787 P 25% H.C 46% G 28%		Arròs milanesa (pernil dolç, pèsols, bajoca) Delícies de mar * Amanida amb safanòria Fruita del temps		Kcal 952 P 16% H.C 62% G 22%		Amanida de creïlles (creïlla, pimentó verd-roig, tomaca, encisam) Panga al llimó Natilles		Kcal 580 P 25% H.C 54% G 21%		Pasta napolitana (tomaca, ceba, formatge) Ous farçits amb tonyina Amanida variada Fruita del temps		Kcal 618 P 17% H.C 52% G 31%	
Dilluns 21		Dimarts 22		Dimecres 23		Dijous 24		Divendres 25											
Sopa de pasta Calamars a la italiana Amanida variada Fruita del temps		Kcal 551 P 23% H.C 52% G 25%		Arròs tres delícies (pèsols, carlota, truita, pernil dolç) Coca salà amb embotit Amanida variada Fruita del temps		Kcal 893 P 13% H.C 51% G 36%		Llentilles caseres Pit de titot adovat *** Amanida variada Fruita del temps		Kcal 785 P 25% H.C 47% G 28%		Pasta carbonara (nata, bacon) Entremés Amanida variada Fruita del temps		Kcal 952 P 22% H.C 40% G 38%		Bullit valencià (creïlla, carlota, ceba, fesols verds) Sepia encebà Amanida amb dacsa Fruita del temps		Kcal 548 P 19% H.C 55% G 26%	
Dilluns 28		Dimarts 29		Dimecres 30		Dijous 31													
Arròs amb tomaca Llom planxa ** Amanida amb api Fruita del temps		Kcal 976 P 10% H.C 67% G 23%		Pasta amb tonyina Pernil i formatge semicurat Amanida amb cogombre Fruita del temps		Kcal 899 P 25% H.C 47% G 28%		Llentilles caseres (pimentó, ceba, xoriço) Pollastre al forn Amanida variada Fruita del temps		Kcal 976 P 23% H.C 53% G 24%		DINAR ESPECIAL							

* guarnició ensaladilla russa. ** guarnició fesols verds. *** guarnició pisto

maig 2012

dilluns dimarts dimecres dijous divendres dissabte diumenge

Recorda:
dia de la
mare
fes-li un
detall!



	1 Festa del treball	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			

HORARI DE SECRETARIA: Dilluns, dimecres i divendres de 12:00h a 13:00h.

L'ESPORT ÉS VIDA

QUÉ ÉS L'EXERCICI FÍSIC?

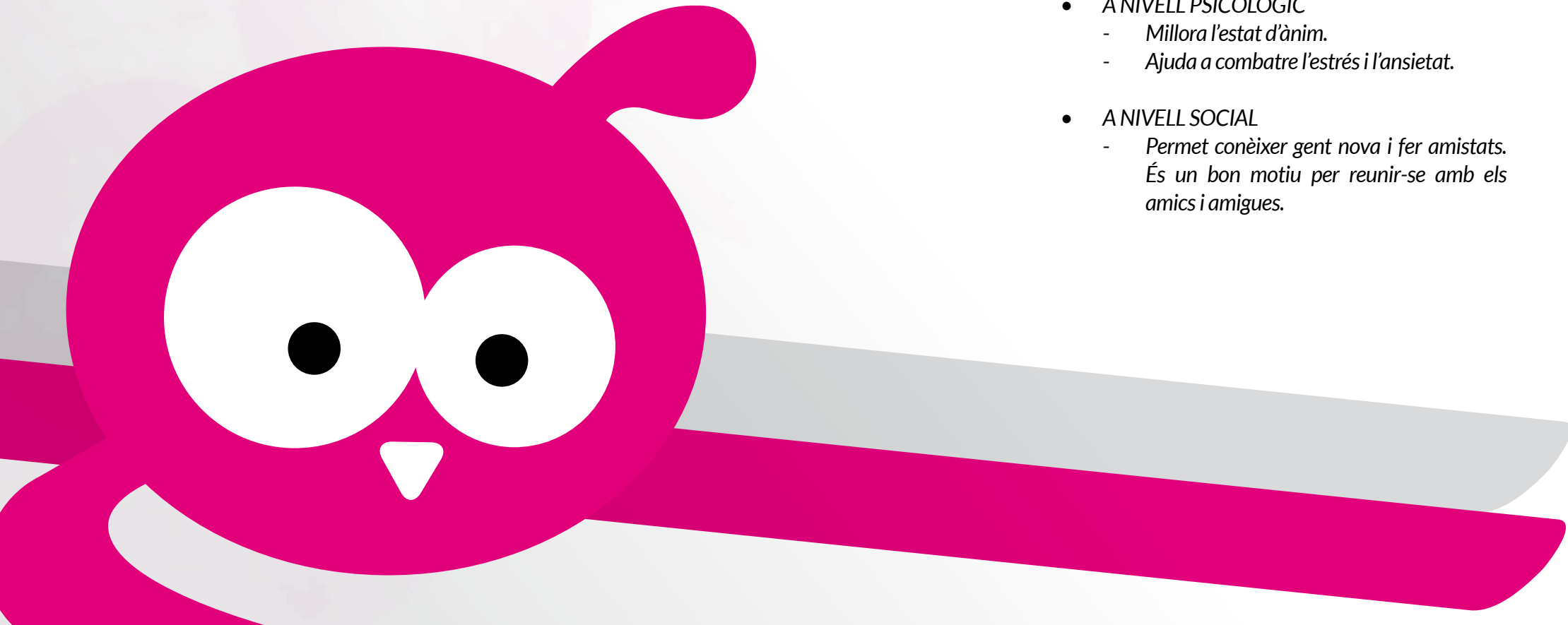
L'exercici físic és una activitat planificada, estructurada i repetitiva que té per objectiu la millora o el manteniment d'un o més components de la forma física. Es parla d'esport quan l'activitat és reglamentada i competitiva.

PER QUÈ CAL FER EXERCICI FÍSIC?

La inactivitat física i la manca d'exercici estan relacionades amb diversos trastorns i són una causa important de mortalitat i d'incapacitat. D'altra banda, la bona forma física pot allargar la vida i disminuir les malalties cròniques més freqüents. Els beneficis de l'exercici físic es manifesten a nivell físic, psicològic i social.

BENEFICIS:

- **A NIVELL FÍSIC**
 - Disminueix el risc de patir malalties del cor. Augmenta la capacitat respiratòria.
 - Millora el to muscular i la resistència a l'esforç. Ajuda a mantenir el pes ideal.
 - Millora l'aspecte físic.
- **A NIVELL PSICOLÒGIC**
 - Millora l'estat d'ànim.
 - Ajuda a combatre l'estrès i l'ansietat.
- **A NIVELL SOCIAL**
 - Permet conèixer gent nova i fer amistats. És un bon motiu per reunir-se amb els amics i amigues.



juny 2012

dilluns dimarts dimecres dijous divendres dissabte diumenge

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15 tercera avaluació	16	17
18	19	20	21	22 Activitat fi de curs i Sopar de l'AMPA	23	24
25	26	27	28	29	30	

Recorda:
sol·licitud
de les ajudes
assistencials
al menjador



HORARI DE SECRETARIA: Dilluns, dimecres i divendres de 13:00h a 14:00h.

GRUPO ESCOLAR
PADRE GUMILLA



C.E.I.P.
PareGumilla

C/ CASTO MONTBLANCH, 19.
46294 CÀRCER (VALÈNCIA)
TELÈFON 962 977 129. FAX 962 977 005
WWW.PAREGUMILLA.ORG