



# EL DIARIO DE NUESTRAS EXPERIENCIAS



CURSO  
2024-2025



CEIP  
Mas de  
Tous

46024710 - La Pobla de Vallbona

Resumen de todas las actividades  
vividas en nuestro comedor escolar

# CEIP Mas de Tous



49024710 - La Pobla de Vallbona



# NEWSLETTER

EDICIÓ OCTUBRE

## BIENVENIDOS AL PUEBLO

**¡Nuestro comedor poco a poco se va convirtiendo en un pueblo!**

Empezamos el proyecto 'Amb Cor de Poble' en el que conoceremos más sobre las tradiciones y costumbres de los pueblos y, no podíamos empezar de otra forma, que decorando el comedor transformándolo en un pueblo con sus calles, fuentes, farolas...



## JORNADAS FESTIVAS

**¡Nos encanta celebrar!**

Este mes hemos tenido dos jornadas festivas, Halloween y 9 d'octubre. Hemos decorado nuestro comedor de forma especial con un menú adaptado a la temática. Unos días especiales que nos han permitido romper con la rutina.





## ¡TRIS-TRAS! A JUGAR

Nuestro proyecto más divertido y social que tiene como objetivo devolvernos a los juegos de calle y convertir el tiempo de ocio del comedor escolar en un espacio de convivencia.

Durante este mes, hemos comenzado el proyecto creando el **'Museo del juego'** en los comedores, que nos dará pie a comenzar cada mes a trabajar en un tipo de juego.



## EL RINCÓN NUTRICIONAL

Aprovechando el **'Día Mundial del Pan'** hemos realizado la jornada 'Hoy eliges tú', que consistía en dar al alumnado a elegir entre diversos tipos de panes para que pudieran conocer más sobre ellos y así celebrar el día de uno de los alimentos que más gusta.

¿Ya conoces nuestro nuevo canal nutricional? Pulsa [aquí para añadirte en whatsapp](#) o pulsa [aquí para añadirte en telegram](#).

## FRUTAS Y VERDURAS KMO DEL MES

- |             |            |          |           |
|-------------|------------|----------|-----------|
| ✓ CEBOLLA   | ✓ PIMIENTO | ✓ TOMATE | ✓ LECHUGA |
| ✓ ZANAHORIA | ✓ PUERRO   | ✓ ACELGA | ✓ MELÓN   |



# NEWSLETTER

## EDICIÓ NOVEMBRE

### AMB COR DE POBLE

**¡Nuestro comedor sigue transformándose en un pueblo!**

El mes pasado comenzamos el proyecto 'Amb Cor de Poble' en el cual tocó conocer más acerca del pueblo y sus tradiciones. Este mes hemos continuado con él, profundizando más en construir nuestro pequeño pueblo en el comedor.



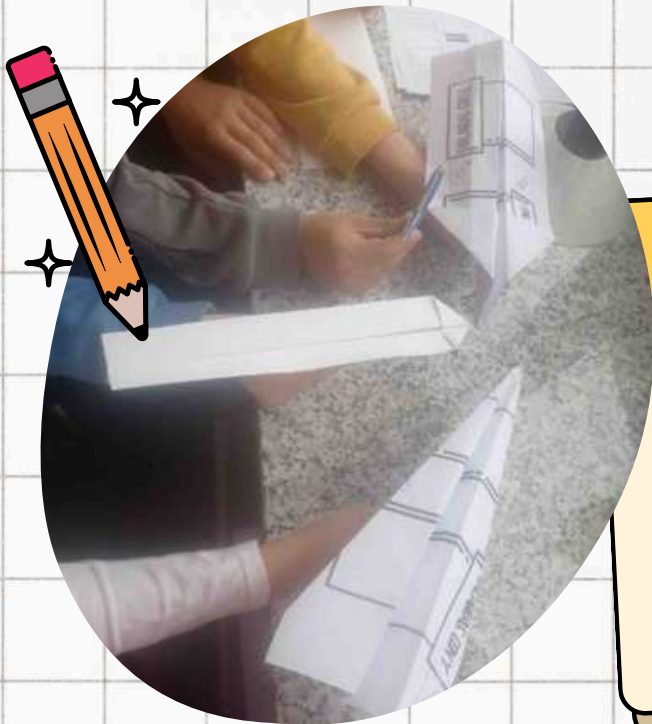
### TALLARINES SALTA-SALTA

Nuestro primer homenaje gastronómico lo hemos dedicado a los juegos de cuerda a través de la receta de los "Tallarines Salta-Salta". Además los niños y niñas de nuestros comedores han disfrutado de los juegos de comba dentro de nuestro proyecto Tris-tras ¡A jugar!



MIRA LA RECETA





## JUGAR ES SOSTENIBLE

Este mes, en nuestro proyecto 'Tris tras' hemos realizado juegos sostenibles. Hemos aprendido como, con cualquier material, se pueden fabricar tus propios juegos. Además, es una forma de darle una segunda vida a muchos materiales. Entre otros hemos creado nuestros propios bolos, pelotas de malabares, futbolines...



## EL RINCÓN NUTRICIONAL

Ya llevamos un tiempo en otoño, y por ello, nuestro menú de temporalidad ha añadido diversos alimentos propios de esta época del año. Entre otros hemos podido disfrutar de: calabaza, brócoli, boniato, caqui, acelga, mandarina, naranja...

¿Ya conoces nuestro nuevo canal nutricional? Pulsa [aquí para añadirte en whatsapp](#) o pulsa [aquí para añadirte en telegram](#).

## FRUTAS Y VERDURAS KMO DEL MES

- |           |            |           |           |
|-----------|------------|-----------|-----------|
| ✓ CAQUI   | ✓ RABANITO | ✓ BONIATO | ✓ BROCOLI |
| ✓ ACELGAS | ✓ CALABAZA | ✓ PATATA  | ✓ REPOLLO |



# NEWSLETTER

EDICIÓ DICIEMBRE

## LA NAVIDAD ESTÁ EN LA CALLE

Siguiendo el proyecto anual 'Amb cor de poble' hemos decorado los pueblos que hemos ido haciendo con elementos navideños. Hemos decorado las calles, puesto árboles navideños, luces... Además el último día lo celebramos con un menú especial.  
¡Han quedado preciosos!



## DESEOS DE NAVIDAD

Este año, nuestro alumnado, dentro de las actividades navideñas ha realizado la actividad de las cartas de los deseos que han llegado a casa de los mayores. Y además, hemos hecho un vídeo que cuenta nuestros mejores deseos.  
¡No te lo pierdas!



MIRA EL VÍDEO





## DÍA DE LA DISCAPACIDAD

El 3 de diciembre celebramos el día internacional de las personas con discapacidad, para visibilizar el apoyo a la inclusión social de las personas con discapacidad y reivindicar sus derechos. Este año nos tomamos LA INCLUSIÓN POR BANDERA y hemos creado en el centro una bandera por la inclusión, que representa nuestro compromiso por acoger a todos y todas.



## MESAS NAVIDEÑAS

Este año hemos invitado a los alumnos/as a crear un rincón con una mesa navideña que han decorado de una manera especial, reproduciendo de manera creativa las decoraciones y aquellas recetas, productos tradicionales o personas que dan vida a las mesas en Navidad.

¡Así de bonita ha quedado la del cole!

## FRUTAS Y VERDURAS KMO DEL MES

- |             |            |           |           |
|-------------|------------|-----------|-----------|
| ✓ CAQUI     | ✓ NARANJA  | ✓ BONIATO | ✓ BRÓCOLI |
| ✓ MANDARINA | ✓ CALABAZA | ✓ TOMATE  | ✓ PUERRO  |



# NEWSLETTER

EDICIÓ ENERO

## ARRIBA LA CUCHARA

Un proyecto gastronómico en el que hemos empezado a descubrir nuevas recetas tradicionales de la Comunidad Valenciana. El alumnado ha podido puntuar las recetas que ya han probado para hacer un ranking de sus recetas favoritas.



## FERIA DEL CÍTRICO

Hemos hecho una gran semana de fiesta en nuestro comedor, en la cuál, hemos celebrado la llegada de los cítricos y los hemos probado en platos diferentes: una crema, una ensalada, en el pollo al horno y en el yogur. También hemos hecho actividades relacionadas con ellos.





## CUINA I INCLUSIÓ

Cualquier día es bueno para celebrar la inclusión, y por ello, este mes hemos tenido el primer día de nuestro proyecto 'Cuina i inclusió'. Ese día nuestro alumnado ha probado una de las recetas del centro de vida adulta de Asindown, el hummus de garbanzo. Consulta el vídeo [aquí](#).



## HOY ELIGES TÚ

Una actividad nutricional en la que los comensales han conocido más sobre el arroz, su origen y propiedades.

Además, han podido escoger qué tipo de arroz han querido comer ese día como guarnición.

## FRUTAS Y VERDURAS KMO DEL MES

- |             |             |           |            |
|-------------|-------------|-----------|------------|
| ✓ CAQUI     | ✓ NARANJA   | ✓ BONIATO | ✓ ESPINACA |
| ✓ MANDARINA | ✓ ZANAHORIA | ✓ TOMATE  | ✓ COLIFLOR |



# NEWSLETTER

EDICIÓ FBRERO

## JORNADA DE CARNAVAL

Celebramos una de las fiestas más coloridas, divertidas y llamativas para nuestros comensales, el Carnaval. Durante estas semanas, además de disfrazarse, han realizado varios talleres de pintura caras, antifaces...



## TRIS - TRAS: FRISBEE

Seguimos con nuestro proyecto sobre el juego, este mes hemos conocido más sobre el frisbee, hemos hecho juegos relacionados con él y hemos tenido un delicioso plato en su honor... La Cheesefrisbee.

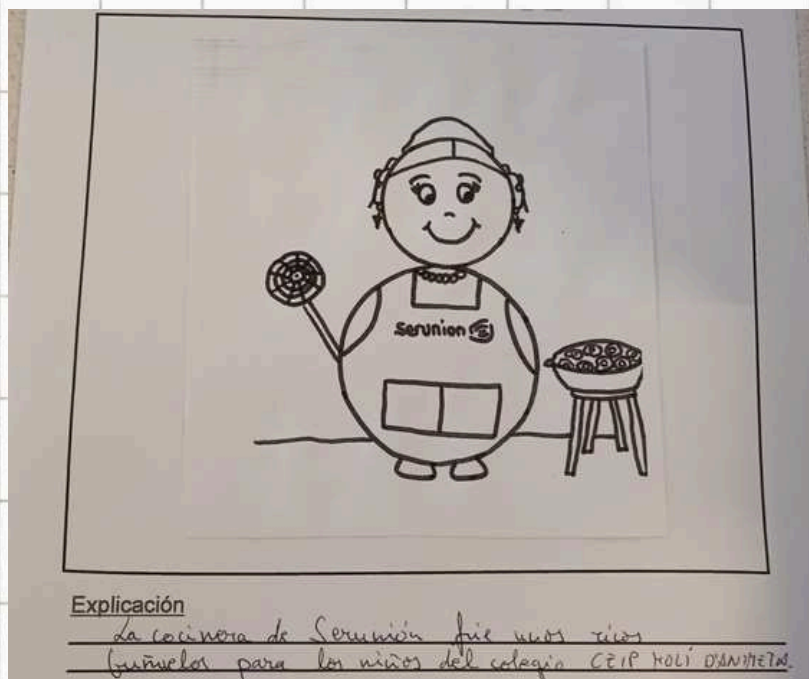




## MÁGICAS SEMILLAS

Este mes hemos plantado en el cole las semillas a favor de la fundación 'Juegaterapia', con esto contribuimos al desarrollo de los proyectos de la fundación en diferentes hospitales.

El alumnado las ha podido plantar y conocer más sobre ello.



## NUESTRO BOCETO DE NINOT

Ha llegado el tradicional concurso de Serunion, un concurso fallero con fines solidarios en el que, con nuestros ninots, llevaremos la ilusión de las Fallas a la gente que está en hospitales, residencias, centros de día y que no pueden salir a verlas.

Además, hay muchos premios en juego. Este ha sido el boceto de nuestro ninot. Estamos deseando materializarlo.



# NEWSLETTER

EDICIÓN MARZO

## LA FIESTA DEL BOTIJO

Este mes, con motivo del Día Mundial del Agua, hemos hecho una actividad que ha encantado a todos... ¡LA FIESTA DEL BOTIJO!

Hemos aprendido a beber de él, creado nuestros propios botijos, decorado el comedor y realizado diversos juegos que han hecho que fuese un día muy especial.



## HOY ELIGES TÚ

Seguimos con nuestro proyecto de este curso con el que estamos pudiendo elegir que alimentos queremos comer. En esta ocasión tocó el buffet de ensaladas, donde cada comensal elegía que ingredientes añadía a su ensalada.





## LOS NINOTS SOLIDARIOS

El "III Concurso Fallero de Serunión" ha llegado a su fin de la mejor manera. Los ninots han cumplido su misión, llevar la ilusión fallera a aquellos que no pueden disfrutar de las fallas, y han llegado a diferentes entidades como La Fe, ACECOVA y diversas residencias.

¡Ha sido muy emocionante!



## EL NINOT DE NUESTRO COLE

Con el esfuerzo, trabajo y la ilusión de todos nuestros comensales, hemos participado en el concurso fallero con este ninot. Estamos muy contentos con el resultado y de haber podido participar en este emotivo concurso.



# NEWSLETTER

EDICIÓN ABRIL

## EL CORRO DE LA PATATA



Hemos participado en el reto de hacer el corro de la patata escolar más grande. Esta semana todos los alumnos y alumnas del cole han aprendido y practicado la canción tradicional "El corro de la patata", además, hemos tenido la 'tortilla de corro' en homenaje.

## COMIDA A LA FRESCA

Un divertido día pascuero en el que hemos hecho juegos y actividades especiales. Además, hemos hecho la típica comida a la fresca, en la que hemos comido al aire libre.





## DÍA DE LA ROSQUILLETA

Siguiendo nuestro tradicional proyecto del pueblo hemos aprendido más sobre las rosquilletas. Además, este día han podido sustituir el pan por unas rosquilletas. ¡Les han encantado!



## JUEGOS DE PASCUA

Esta semana hemos realizado actividades típicas de Pascua con los niños y niñas. Hemos jugado al sambori, volar la milotxa una tradición que siempre les encanta. También hicimos talleres creativos relacionados con estas fechas. Ha sido una forma divertida de mantener vivas nuestras costumbres.

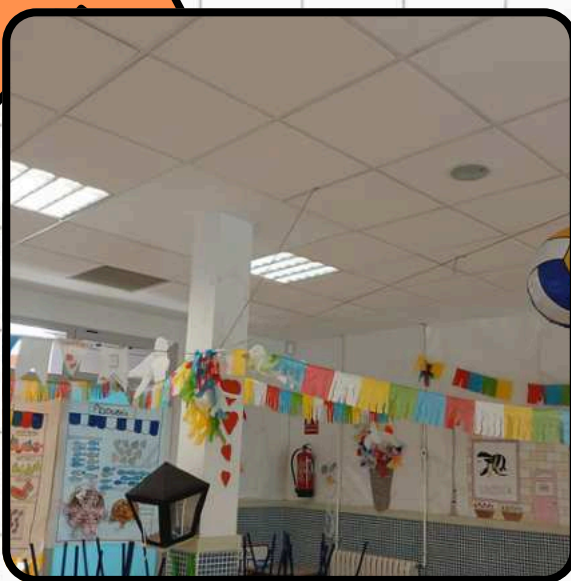


# NEWSLETTER

EDICIÓ M Mayo

## JORNADA DE LOS JUEGOS

Nuestra fiesta final de curso se ha basado en el proyecto que hemos estado trabajando este curso: los juegos. Han decorado el comedor con los juegos más populares, han tenido un menú muy especial y como no, han hecho juegos para celebrarlo.



## HOY ELIGES TÚ

Seguimos con el proyecto 'Hoy eliges tú' en el que hacemos partícipe al alumnado en la elección de la comida. En este caso, han podido escoger la salsa con la que querían comer la pasta.





## CUINA I INCLUSIÓ

Cualquier día es bueno para celebrar la inclusión, y por ello, este mes hemos tenido el segundo día de nuestro proyecto 'Cuina i inclusió'. Ese día nuestro alumnado ha probado una de las recetas del centro de vida adulta de Asindown, la coca de zanahoria. Consulta el vídeo [aquí](#).

## ¿CONOCES ASINDOWN?

Asindown es la organización de confianza para todas las personas usuarias, sus familias y el resto de agentes implicados en la inclusión social de personas con síndrome de Down y discapacidad intelectual que hacen posible una mejora de su calidad de vida, apostando por la calidad de los programas, la innovación, el impacto social y el talento como ejes centrales de nuestro trabajo.

Para más información: <https://asindown.org>



## DÍA DE LA ENFERMEDAD CELÍACA

El 16 de mayo es el 'Día Internacional de la Enfermedad Celíaca' y por ello, hemos querido hacer un día especial para dar visibilidad a esta enfermedad. Hemos tenido un menú adaptado sin gluten y además, han conocido más sobre los alimentos que pueden comer o no las personas que padecen esta enfermedad con unos abanicos que le hemos entregado.





CEIP MAS DE TOUS





serunion  
COMUNITAT VALENCIANA



serunion  
educa



CEIP MAS DE TOUS





# NEWSLETTER

## NUTRICIONAL

### TALLERES Y CHARLAS

Los más peques han disfrutado de diferentes talleres y charlas nutricionales con el objetivo de fomentar una alimentación saludable. ¡Se lo han pasado en grande!



### EL DÍA DE LA PAELLA

El 20 de septiembre, día mundial de la paella, realizamos el taller "Descubriendo la paella" donde aprendieron la historia del plato tradicional valenciano y algunas curiosidades nutricionales a través de juegos interactivos.



# NEWSLETTER

## NUTRICIONAL

### EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS: EL PAN

"Donde pan comes, migas quedan" primer taller de "El origen de los alimentos" donde los peques aprendieron como se hace el pan, los ingredientes, tipos y características nutricionales. Poniéndolo en práctica, amasando su propio pan de colores. Por otro lado, contaron con un buffet de panes en el comedor escolar.



### LA CASTAÑERA

El día más otoñal del año celebramos en el cole La Castañera. Los mas peques aprendieron, a través de un cuento de otoño, las frutas y verduras propias de la estación, junto a su amiga Antoñita la mariquita.





# NEWSLETTER

## NUTRICIONAL

### DESCUBRIENDO EL CACAO

Un taller delicioso donde los niños descubrieron a través del tacto y del gusto el cacao. Aprendieron la historia y beneficios/ perjuicios de los diferentes tipos de chocolate y consolidaron los conocimientos con una práctica de lo más sabrosa.

### DESENMASCARANDO EL AZÚCAR

Charla de educación nutricional enfocada al azúcar. ¿ De dónde viene? ¿ Cuántos tipos hay? ¿ Cuánto cantidad podemos tomar al día en relación a lo que realmente tomamos? ¿ Qué efectos negativos tiene en nuestra salud un exceso de su consumo? Son algunas de las preguntas que respondimos durante el taller.

# NEWSLETTER

## NUTRICIONAL

### EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS: EL ARROZ

Segundo taller de "El origen de los alimentos"  
Los alumnos descubrieron el origen del arroz, tipos, características nutricionales y recetas típicas de diferentes países. Además de contar con un buffet, en el comedor escolar, con diferentes tipos de arroz.



### CONCURSO DE RECETAS ARROCERAS

A través del menú escolar fomentamos la participación, inclusión y visibilización de recetas familiares típicas de la zona con un concursos de receta de arroz en la que participaban todos los niños. Las ganadoras fueron incluidas en el menú escolar y para que así todos pudieran disfrutarla. Además, los ganadores contaron con un premio de lo más nutritivo.





# NEWSLETTER

## NUTRICIONAL

### TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Charla de educación nutricional enfocada a informar de los peligros de los trastornos de la conducta alimentaria, dando herramientas para poder detectarlo y evitarlo, y además, enseñando la realidad social a la que se enfrentan las nuevas generaciones, desmintiendo bulos y alertando de los peligros de las redes sociales.



### EL RINCÓN SALUDABLE: TALLER PROFESORES

Formación a los maestros del cole sobre mitos y bulos entorno a la alimentación y nutrición. De forma interactiva aprendieron, a través de evidencia científica, la realidad detrás de algunas de las falsas creencias arraigadas en la sociedad de hoy en día.

#### Alimentación saludable

Hoy exploraremos la alimentación saludable, un tema esencial para el bienestar físico y mental en todas las etapas de la vida.

No solo se trata de llenar el estómago, sino de nutrir nuestro cuerpo  
Para ello:

- Desmitificaremos falsas creencias.
- Crearemos un entorno inclusivo para hablar sobre cualquier tema relacionado con la alimentación.
- Aprenderemos a partir de juegos interactivos el impacto de la alimentación saludable y consciente.



# NEWSLETTER

## NUTRICIONAL



### TALLER ENSALADAS

Con talleres interactivos, fomentamos la ingesta de vegetales, en concreto ensaladas, para ayudar a mantener una alimentación equilibrada y saludable.

Además, descubrieron ensaladas tradicionales de distintos países y probaron algunos de los ingredientes más sabrosos de las recetas.



### CARRERA SALUDABLE

Serunion tuvo el placer de patrocinar la carrera saludable de Mas de Tous por la leucemia infantil.

Es una forma muy saludable de ayudar a combatir la enfermedad y poner un granito de arena en la lucha contra la leucemia infantil.





# NEWSLETTER

## NUTRICIONAL

### SEMANA CULTURAL:

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Los más peques del cole disfrutaron de un taller que promovía la alimentación saludable con el cuento del vampiro Edelmiro. De la mano de su amigo, vieron las consecuencia de una mala alimentación y los beneficios de una buena. Además, pusieron en práctica sus dotes más artísticas pintando con chocolate y diferentes frutas.



### SEMANA CULTURAL:

### DESAYUNO SALUDABLE

Los más mayores del cole aprendieron a crear su propio desayuno saludable con diferentes ingredientes siguiendo las proporciones del plato saludable. Incluso, crearon brochetas de frutas con su grasa saludable favorita, la crema de cacahuete. Por otro lado, se llevaron a casa un librito de ideas de almuerzos super saludables y deliciosas para poner en práctica en casa.



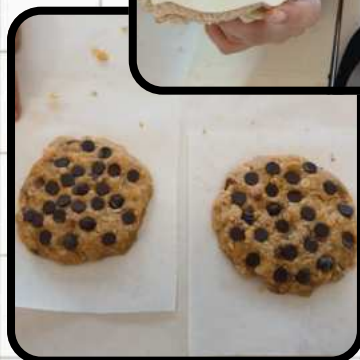
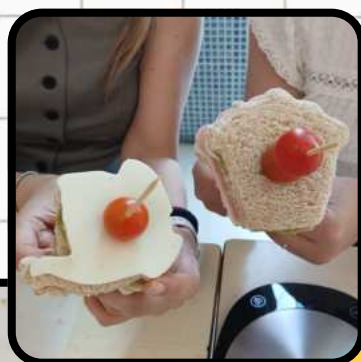
# NEWSLETTER

## NUTRICIONAL

### EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS: LA PASTA

Tercer taller de "El origen de los alimentos" la pasta. Los peques aprendieron cómo se hace el pasta, los ingredientes, la tipos y las características nutricionales mas llamativas. Además, crearon su propia pulsera o collar con diferentes tipos de pasta.

Por otro lado, contaron con un buffet de pasta en el comedor escolar.



Padres y niños del cole tuvieron la oportunidad de participar en el taller de "Cocinando en familia". En el cocinaron galletitas saludables y brochetas de sandwiches super divertidas para merendar de una forma muy diferente. Incluso, pudieron llevarse a casa un recetario con otras ideas saludables y super sabrosas para hacer juntos en casa.



# NEWSLETTER

## NUTRICIONAL

### CONCURSO RECETAS ABUELOS

A través del menú escolar impulsamos la participación, inclusión y visibilización de recetas familiares típicas de la zona con concursos de recetas. Las recetas de los abuelos ganadores se incluyeron en el menú escolar para que así todos los niños del cole puedan disfrutarla. Además, los abuelitos ganadores pudieron venir al cole y comer sus recetas junto a sus nietos.



### DESAYUNOS SALUDABLES

Los niños del cole aprendieron a crear su propio desayuno saludable con diferentes ingredientes siguiendo las proporciones del plato saludable. Incluso crearon brochetas de frutas con su grasa saludable favorita, la crema de cacahuete. Por otro lado, se llevaron a casa un librito de ideas de almuerzos super saludables y deliciosos para poner en práctica en casa.



# NEWSLETTER

## NUTRICIONAL

### YINKANA NUTRICIONAL

En la yinkana nutricional los alumnos del cole demostraron todos los conocimientos que han ido aprendido durante el curso, con unas pruebas super divertidas como puzzles del plato saludable, adivinanzas sobre verduras y frutas, sopas de letras con recetas ocultas o descubrir sabores a través de los sentidos. Se lo pasaron en grande y demostraron ser unos verdaderos nutricampeones.



### EL RINCÓN NUTRICIONAL: TALLER PROFESORES

Formación práctica a los maestros del cole sobre alimentación equilibrada, alérgenos, hidratación y alimentación saludable a través de pruebas y juegos interactivos fomentando el aprendizaje colectivo y en equipo.







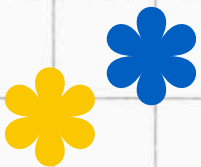
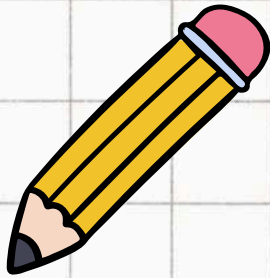
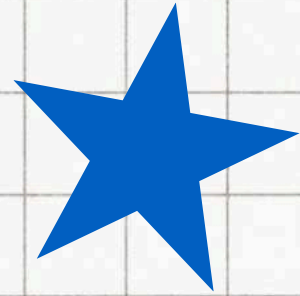
## EL NUTRICIONISTA DE MI COLE

Soy Ana Laserna, nutricionista con nºcolegiado CV01686.  
Soy una apasionada de la nutrición y me encanta poder ayudar en la mejora de la alimentación de los más peques a través de charlas, talleres, consejos nutricionales y menús equilibrados y saludables.



## FORMACIÓN CONTINUA

El equipo de nutricionistas se ha ido formando durante todo el curso para estar actualizado en todas las materias de nutrición. Alergias e intolerancias alimentarias han sido algunas de las formaciones.



# CEIP Mas de Tous



49024710 - La Pobla de Vallbona

