

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

La Nostra Empresa

**Impulsem la alimentació
sana i sostenible**



La Nostra Empresa

QUI SOM

Tamar es una empresa vasca d'àmbit estatal, que des de 1975 presta serveis de restauració i càtering per a col·lectius. Alguns dels nostres clients ens acompanyen des de llavors.

Oferim els nostres servei de restauració i catering als centres educatius, universitaris, col·legis majors, empreses, administracions públiques, residències de la tercera edat, hospitals i altres organitzacions.

210 CLIENTS

2.800 EMPLEATS

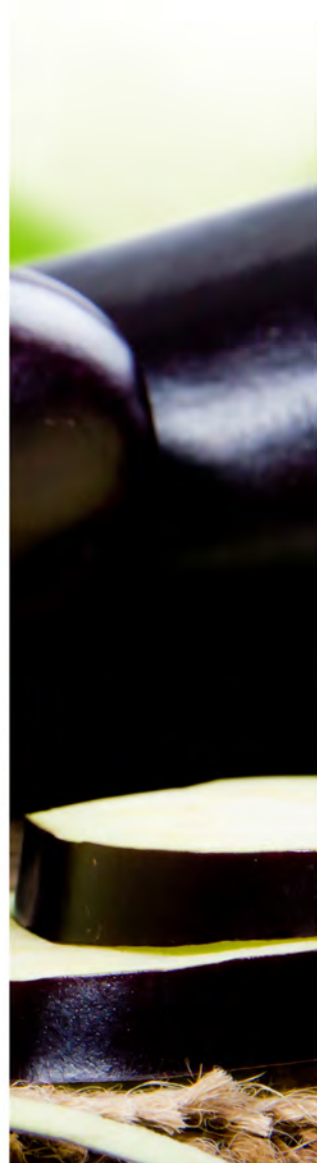
40. 000 Menjars diaris

3 CUINES CENTRALS

- País Basc

- Madrid

- València



La Nostra Empresa



QUALITAT I PROXIMITAT

El nostre compromís de qualitat implica oferir als nostres clients una **cuina sana i equilibrada**, sotmesa als més estrictes controls de qualitat.



Sobre aquesta base, ens comprometem a elaborar un sistema personalitzat per a cada client en el que s'arrepleguen les característiques específiques de les seues instal·lacions i els processos de control concrets que es seguiran en el seu cas particular.

En Tamar estem compromesos amb la **sostenibilitat i responsabilitat mediambiental**, el desenvolupament local i la alimentació de qualitat pel que les matèries primes que utilitzem son adquirides en **mercats locals** després d'un procés rigorós d'homologació de proveïdors.

La Nostra Empresa

DIETISTES, NUTRICIONISTES I EQUIP DE QUALITAT

Nostre equip de Qualitat s'encarrega **d'adaptar els menús a les necessitats dels centres** segons les característiques específiques de cadascú d'ells amb l'objectiu de garantir el correcte equilibri nutricional.

Revisa la correcta implantació i funcionament en cada

Centre del sistema de **APPCC** (Anàlisi de Perills i Punts de Control Crítics) i realitzen les correccions necessàries.

- El principal requisit per a l'homologació dels nostres proveïdors es que disposen d'autorització sanitària.
- Han de complir amb els requisits de qualitat que els exigim.
- Processos de treball dissenyats segons la **norma iso 9001 i iso 14001**.
- Garantia de higiene i seguretat en tots els processos aplicant la normativa vigent.
- Anàlisi de superfícies, plats i manipuladors per laboratoris independents.
- Anàlisi d'al·lèrgens.
- Control d'olis.
- Control de plagues.
- Informes de resultat per al centre.
- Assessorament higiènic-sanitari.
- Auditories de bones pràctiques de manipulació.
- Formació del nostre personal en manipulació d'aliments.
- Implantem els sistemes d'anàlisi de perills i punts crítics (APPCC): plans d'higiene i traçabilitat en els centres amb personal de Tamar.



La Nostra Empresa

PERSONAL DE CUINA

L'equip de cuina i ajudants de cuina s'encarreguen de l'elaboració dels menús, seguint les directrius del nostre equip d'experts en nutrició. **Adapten els menús** a les necessitats específiques de cada comensal preparant les dietes especials que siguin necessàries.

Son **professionals qualificats**, apassionats pel seu treball que dirigeixen la cuina d'acord amb els recursos i conforme a les necessitats de cada centre.





MONITORS

Serà l'equip de monitors i monitores els encarregats de dur a terme, el **Pla d'Activitats** programat per Tamar que comptarà amb el vistiplau de l'Encarregat o encarregada de Menjador del centre i serà supervisat per la **RESPONSABLE PEDAGÒGIC de Tamar**.

Mantindrà un **contacte permanent** amb els responsables del centre per a treballar en comú, tenint en compte les pautes, recomanacions i suggeriments que se'ns puguen plantejar des del centre educatiu.

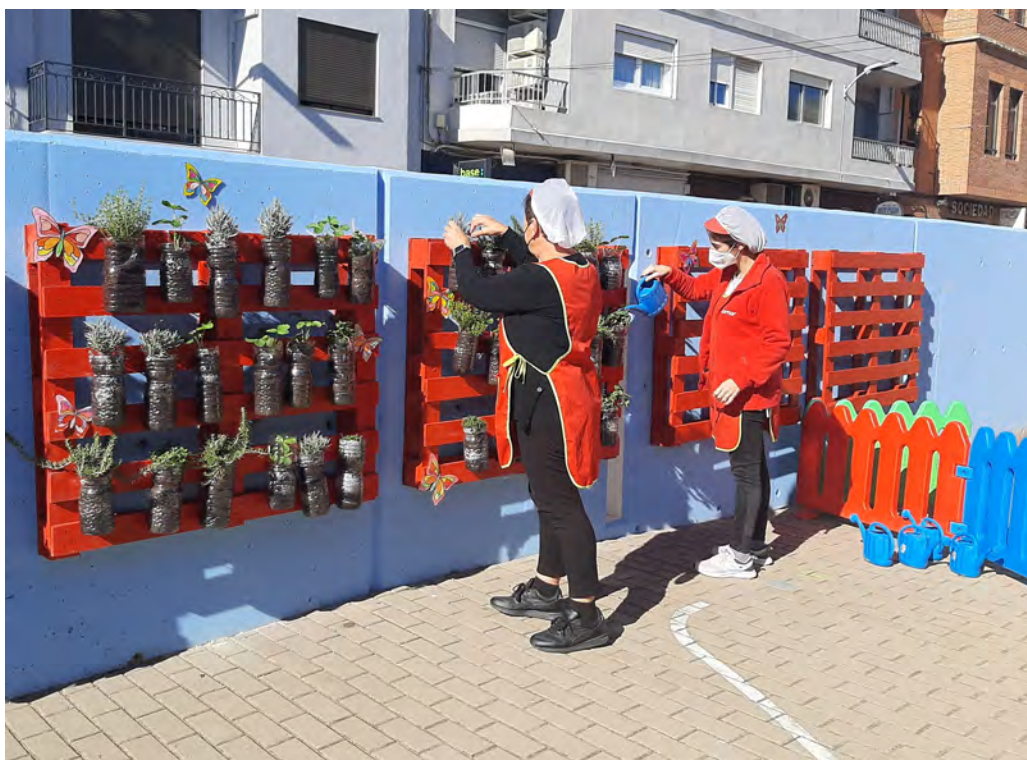
El monitor és el principal agent en el temps del migdia, i de la seua capacitat depèn donar resposta als diversos moments i necessitats del comensal.

La Nostra Empresa

RESPONSABLE PEDAGÒGICA

La seua principal tasca serà **orientar a l'equip de monitors** i monitores en el **projecte que Tamar** ofereix a l'escola, a més de **controlar i comprovar** que les activitats proposades i programades es duen a terme segons el previst i que els resultats de l'execució de les mateixes són **plenament satisfactòries**.

- Organització, desenvolupament de Pla d'Activitats.
- Activitats i tallers a mesura.
- Aporta recursos i ferramentes per al desenvolupament de les activitats.
- Formació al monitor.



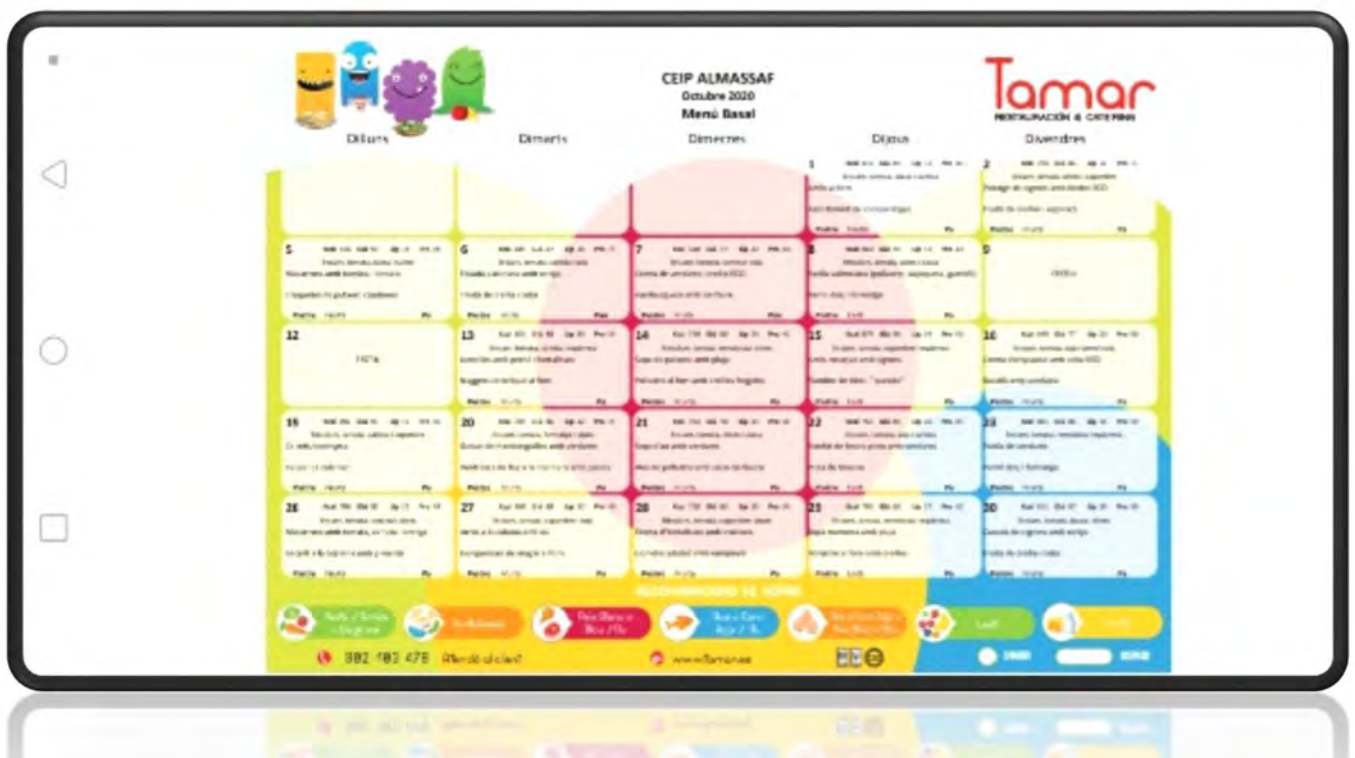
Estratègia Ludo-Educativa

APP TAMAR

Tamar ofereix aquesta pràctica i senzilla eina amb la qual les famílies rebran tota la informació que necessita sobre l'alimentació dels seus fills per part de Tamar instantàniament en el seu telèfon intel·ligent i directa des del menjador del centre.

El monitor portarà un **seguiment diari** de cada comensal, anotant possibles incidències o anomalies en quant a la ingesta d'aliments i comportament en horari de menjador, actualitzant la informació del compte de cada comensal, i al qual tenen accés els seus pares.

A més a més, podran consultar el **menú diari i mensual**, i també descarregar-ho.



Carta de serveis

MENJAR TRANSPORTAT **La solució quan no hi ha cuina**



Oferim, **a diari**, menjar elaborat en les nostres Cuines Centrals.
Transportada en calent fins les instal·lacions del client preparada per a consumir.

Presentem una cura especial, en els **controls de qualitat i seguretat**, assegurant que els aliments arriben en **perfectes condicions**.

Comptem amb professionals que elaboren una **alimentació sana i equilibrada**, amb les **millors** matèries primeres.

Treballem amb **proveïdors locals** i de proximitat, **primeres** marques i **productes ecològics**.



Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Carta de de serveis

LA CUINA IN SITU

Quan el client conta amb les seues pròpies instal·lacions de cuina nosaltres ens encarreguem completament del servei ocupant-nos entre tots dels següents aspectes del mateix:

La **PLANIFICACIÓ DEL MENÚ** sotmetent-ho sempre a la supervisió del Client per a incorporar els seus suggeriments i opinions, arregarà els criteris nutricionals, els costums i gustos dels usuaris oferint alternatives concretes per a una alimentació adaptada, sana i equilibrada, adequant-nos a la cuina de conselleria per obtenir una **alimentació variada i saludable**.

La compra de **MATERIES PRIMES** Proveïdors locals i ecològics amb productes fresc de temporada.

El sistema de **COMANDES**, fica a disposició dels cuiners un telèfon mòbil per a la realització de les **comandes als proveïdores**.

La **distribució de les matèries** primes, la realitzen directament els nostres proveïdors centre a centre, així es aconsegueix un producte fresc i amb les millors condicions.

El nostre personal, rep la **FORMACIÓ** adequada, per al compliment de les bones pràctiques de manipulació, la implantació del APPCC. i receptes

Oferta gastronòmica

DIETA MEDITERRÀNEA I TRADICIONAL

Els nostres menús tindran com a base la **dieta mediterrània tradicional**, posant l'accent en el foment del consum de **fruites, verdures i hortalisses fresques de la Comunitat Valenciana** .

Introduïm **productes integrals** en la nostra oferta gastronòmica.



Oferta gastronòmica

PROVEÏDORS I MATÈRIES PRIMES

Els nostres proveïdors són els que realitzen **directament la distribució** de les matèries primeres a cada cuina que gestionem, perquè estiguen en el **millor punt òptim de consum**.

En els nostres centres amb cuina insitu, els **proveïdors són locals** en la seua majoria: carnisers, fruiters, forners, ... afavorint també **l'economia del comerç local**.



ecotira

certificado
eco



Oferta gastronómica

Programa
horta-cuina
ecotira

certificado
eco



ES-ECO-020-CV
Agricultura U.E



En 2021, **TAMAR** participa en el proceso piloto del **Programa Horta_Cuina** a través de su inserción en uno de sus centros escolares.

Gracias a esta experiencia piloto con el colegio, se están pudiendo evaluar, ajustar y dar respuesta todos aquellos aspectos en cuanto al servicio de alimentos ecológicos por parte de Horta_Cuina, la tipología de formaciones requeridas por los colegios o la mejora en la adaptación de nuestros menús a las temporadas y productos que ofrece el territorio. A partir del piloto, y en el marco de colaboración estrecha entre Horta_Cuina y TAMAR se podrán buscar fórmulas para llevar el programa hasta el resto de centros que gestiona la empresa. Además, la participación de TAMAR en este proyecto piloto tiene los siguientes impactos:

- Está contribuyendo a la articulación y organización cooperativa de los pequeños productores del territorio local en un centro de acopio que les permita ofrecer un servicio eficiente y de calidad.
- Garantiza unos porcentajes de compra de productor ecológico y de proximidad en el colegio piloto, apostando por una agricultura ecológica y de proximidad en el territorio de la **Huerta de València**.
- Una retribución justa y digna para el agricultor/a adquiriendo directamente los productos a los agricultores evitando intermediarios que restan rentabilidad al precio del producto.
- Participación en un mentoring para la creación, elaboración y transición hacia menús de temporada, convirtiéndolos así en una alimentación equilibrada y sostenibles.
- Trabajo de gobernanza multiactor entre la comunidad productora que abastece el cole, la empresa de restauración colectiva y la comunidad educativa. Buscando soluciones conjuntas a los retos que plantea una progresiva transición en el modelo de comedor hacia una alimentación más sostenible, saludable y de temporada.

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Programa

horta-cuina

El programa Horta_Cuina és un projecte per a facilitar la connexió entre els productors locals del territori amb les cuines dels centres escolars. Desenvolupar formacions i treballs d'acompanyament amb els centres educatius i amb el conjunt de la comunitat educativa, conscienciant de la importància d'una alimentació de proximitat i sostenible, buscant treballar els possibles reptes que sorgeixen en els col·legis a l'hora d'apostar per uns menús de temporada, del territori i amb presència d'aliments frescos i ecològics.



Qualitat i frescor: Productes collits del camp exclusivament per a cobrir la demanda setmanal de les cuines. Acurtant al màxim els temps de postcollita, conservant així, totes les propietats organolèptiques de les fruites i verdures.



Seguretat i proximitat: Traçabilitat curta i controlada al ser el mateix productor el que fa lliurament del producte a les cuines a través de la central de compres. Productors que treballen en l'horta de València i en comarques limítrofes a la capital, reduint al màxim les emissions de CO₂ generades pel transport.



Varietat i Biodiversitat: Aportar una varietat d'aliments més rica en espècies i varietats que les trobades habitualment en el mercat. Molts dels agricultors mantenen varietats tradicionals en risc de desaparèixer per la competència de varietats més comercials.

Oferta gastronòmica

Apostant per Horta_Cuina en el menjador del teu centre educatiu estàs impulsant:

- Agricultura ecològica i de proximitat
- Retribució justa i digna per als llauradors
- Economia circular i arrelada al territori
- Alimentació sana i sostenible
- La consecució dels ODS



Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

**Si vols col·laborar amb el programa Horta_Cuina,
posa't en contacte amb l'equip tècnic de CERAI**

Oferta gastronòmica

MENÚS FESTIUS

Menús festius: Especial nadal, xocolatà, mona de Pasqua i dinar especial fi de curs.







Dilluns

Dimarts

COL·LEGI MES Menú Basal

Dimercres

Dijous

Divendres

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

1 Kcal 802 Glú 85 Lip 28 Pro 47

Enciam, carlota, espàrrecs i tomata

Macarrons amb tonyina, tomata i ceba ECO

Ventresca de lluç a la vasca

Postre Fruita Pa

8 Kcal 755 Glú 83 Lip 30 Pro 33

Enciam, tomata, panses i dacsca

Llenties ECO amb verdures i creïlles

Truita de carabasseta i xips de moniato

Postre Fruita Pa

15 Kcal 727 Glú 81 Lip 24 Pro 43

Enciam, tomata, carlota i sèsam

Crema de carabassa ECO

Mandonguilles de vedella i porc amb cous cous

Postre Fruita Pa

22 Kcal 865 Glú 85 Lip 33 Pro 51

Enciam, tomata, dacsca i carlota

Macarrons amb tomata i ceba ECO

Salmó al forn amb creïlles i allers

Postre Fruita Pa

2 Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41

Enciam, tomata, dacsca i olives

Sopa de verdures i hortalisses ECO amb fideus

Entrecuixa de pollastre amb creïlles ECO al forn

Postre Fruita Pa

9 Kcal 841 Glú 86 Lip 34 Pro 42

Enciam, tomata, tonyina i olives

Espaguetis bolonyesa

Pernil serrà y formatge manxec

Postre Fruita ECO Pa

16 Kcal 786 Glú 83 Lip 32 Pro 36

Enciam, tomata, dacsca i poma

Potatge de cigrons amb espincas ECO

Truita de ceba ECO

Postre Fruita Pa

23 Kcal 702 Glú 81 Lip 23 Pro 38

Enda, tomata, cogombre i olives

Guisat de vedella i hortalisses ECO

Hamburguesa de col-i-flor amb sèsam al forn

Postre Fruita Pa

3 Kcal 803 Glú 83 Lip 33 Pro 38

Enciam, tomata, carlota i olives

Guisat de vedella amb carlota ECO

Truita francesa amb formatge

Postre Lacti Massets/Fruits secs Pa

10 Kcal 718 Glú 84 Lip 23 Pro 39

Mesclum, tomata, carlota i dacsca

Sopa de putxero amb fideus

Putxero

Postre Lacti Granja/Fruita Pa

17 Kcal 749 Glú 82 Lip 25 Pro 44

Enciam, tomata, raves i pipes

Sopa d'au amb pluja

Pollastre al forn amb bròquil i ceba ECO

Postre Lacti Massets/Fruits secs Pa

24 Kcal 847 Glú 85 Lip 32 Pro 49

JORNADA GASTRONÒMICA: ILES CANÀRIES "Rancho Canario"

Pollastre a la canaria amb papes i raïm

Postre Pàtan canari ECO Pa

4 Kcal 778 Glú 86 Lip 29 Pro 38

Pa amb llom curat

Amanida completa amb llenties

Paella valenciana

Postre Fruita Pa

11 Kcal 805 Glú 87 Lip 31 Pro 39

Pa amb humus

Amanida valenciana

Arròs al forn

Postre Fruita Pa

18 Kcal 751 Glú 86 Lip 27 Pro 36

Tosta d'oli i tomata

Amanida completa amb tonyina

Paella de verdures

Postre Fruita Pa

25 Kcal 841 Glú 95 Lip 30 Pro 42

Mesclum, tomata, tonyina i dacsca

Tosta amb humus i pimentó

Arròs a la cubana

Postre Lacti Granja Rinya Pa

5 Kcal 827 Glú 95 Lip 32 Pro 34

Enciam, tomata, dacsca i cogombre

Favada asturiana

Coca amb tomata, pimentó, pernil i formatge

Postre Fruita ECO Pa

12 Kcal 719 Glú 79 Lip 24 Pro 42

Enciam, tomata, soja i olives

Creïlles ECO a la riojana

Bacallà a la gallega

Postre Fruita Pa

19 Kcal 779 Glú 85 Lip 26 Pro 46

Mesclum, tomata, carlota i remolatxa

Espirals napolitana amb formatge i orenga

Filet de lluç a la provençal amb bròquil

Postre Fruita ECO Pa

26 Kcal 807 Glú 84 Lip 33 Pro 38

Enciam, tomata, dacsca i anous

Llenties amb xoriç i hortalisses ECO

Truita francesa amb formatge i pernil dolç

Postre Fruita Pa

RECOMANACIONS DE SOPAR



Pasta / Arròs
o Llegums



Hortalisses



Peix Blanc o
Blau / Ou



Aus o Carn
Rojo / Ou



Aus o Carn Rojo /
Peix Blanc o Blau



Lacti!



Fruita

902 103 478

Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR



Dilluns

Dimarts

Dimercres

Dijous

Divendres

CUINA CENTRAL

Març 2021

Menú Basal



1 Kcal 936 Glú 93 Lip 38 Pro 49 Enciam, tomata, dacsa i olives Croquetes amb tonyina, ceba i tomata Croquetes de putxero amb samfaina Postre Fruita Pa	2 Kcal 649 Glú 77 Lip 20 Pro 36 Enciam, tomata, carlota i brots de soja Crema de carbassa amb crostons Filet de lluç amb salsa de gambetes Postre Fruita Pa	3 Kcal 883 Glú 93 Lip 35 Pro 43 Enciam, carlota, remolatxa i olives Arròs del senyoret Assortiment de companatges Postre Lacti Pa	4 Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41 Mesclum, tomata, sèsam i dacsa Sopa castellana Pollastre al forn amb péssols Postre Fruita Pa	5 Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35 Enciam, tomata, dacsa i cogombre Llentilles amb carlota i bledes ECO Truita de creïlla i ceba Postre Fruita Pa
8 Kcal 655 Glú 77 Lip 21 Pro 35 Enciam, tomata, pansesi i dacsa Crema d'hortalisses amb carlota ECO Bacallà amb salsa gallega d'all i nyora Postre Fruita Pa	9 Kcal 712 Glú 78 Lip 25 Pro 39 Enciam, tomata, olives i pipes Sopa de marisc Llom adobat amb salsa de tomata i ceba Postre Fruita ECO Pa	10 Kcal 894 Glú 92 Lip 37 Pro 42 Enciam, tomata, soja i olives Espaguetis bolonyesa Truita de creïlla i espinacs Postre Lacti Pa	11 Kcal 827 Glú 95 Lip 32 Pro 34 Mesclum, tomata, carlota i dacsa Potatge de cigrons ECO amb hortalisses Pizza de tonyina Postre Fruita Pa	12 Kcal 778 Glú 86 Lip 29 Pro 38 Pa amb humus Amanida completa amb pernil dolç Arròs amb fesols i naps Postre Fruita Pa
15 Kcal 803 Glú 86 Lip 33 Pro 35 Pa amb oli d'oliva Llentilles amb pernil i espinacs Truita de creïlla i carabasseta Postre Fruita Pa	16 Kcal 841 Glú 95 Lip 30 Pro 42 Snacks Amanida de creïlla campera Paella valenciana Postre Lacti Pa	17 Kcal 680 Glú 77 Lip 22 Pro 40 Enciam, tomata, carlota i brots de soja Crema Vichyssoise Mandonguilles a la jardineria amb carlota baby Postre Fruita Pa	18 NO LECTIU Postre Fruita Pa	19 FESTIU Postre Fruita Pa
22 Kcal 905 Glú 89 Lip 36 Pro 50 Enciam, carlota, espàrrecs i dacsa Arròs amb tomata Llonganisses casolanes Postre Fruita Pa	23 Kcal 812 Glú 83 Lip 30 Pro 47 Enciam, tomata, cogombre i carlota Favada vegetal amb hortalisses ECO Hamburguesa de vedella amb tomata Postre Fruita Pa	24 Kcal 749 Glú 82 Lip 25 Pro 44 Mesclum, tomata, tonyina i olives Sopa d'rau amb cigrons i pluja Pollastre a l'all amb creïlles Postre Lacti Pa	25 Kcal 841 Glú 86 Lip 34 Pro 42 Carlota, dacsa, brots de soja i olives Fideuà de peix i marisc Pernil dolç i formatge manxec Postre Fruita Pa	26 Kcal 720 Glú 86 Lip 25 Pro 34 Enciam, tomata, dacsa i olives Crema de llegums i hortalisses ECO amb cros Varetas de lluç amb maionesa Postre Fruita Pa
29 Kcal 846 Glú 88 Lip 35 Pro 39 Enciam, tomata, dacsa i carlota Macarrons integrals amb tomata i verdures Truita de creïlla i ceba Postre Fruita Pa	30 Kcal 701 Glú 79 Lip 22 Pro 42 Enciam, tomata, cogombre i olives Sopa marinera amb pluja Contracuí de pollastre amb xampinyons Postre Fruita Pa	31 Kcal 793 Glú 91 Lip 28 Pro 39 JORNADA PASQUERA Ensaladilla rusa Arròs de marisc amb carxofes Postre Fruita/Mona pasqua Pan		

RECOMANACIONS DE SOPAR



Pasta / Arròs
o Llegums



Hortalisses



Peix Blanc o
Blau / Ou



Aus o Carn
Rojo / Ou



Aus o Carn Rojo /
Peix Blanc o Blau



Lacti



Fruita



902 103 478

Atenció al client



www.tamar.es



DINAR



SOPAR

Estratègia Ludo-Educativa

APRENDRE A MENJAR JUGANT

Tamar és una empresa que **creu fermament que l'educació** durant l'edat escolar, no solament resideix en les aules.

Per aquest motiu i com a complement al servei de restauració, ofereix un **programa d'activitats ludo-educatives**, creades per a oferir als xiquets educació i entreteniment en la franja horària prèvia i posterior al menjar.

Durant el migdia, un equip de monitors i animadors complementen la labor de la resta d'educadors ajudant als alumnes no sols a menjar, sinó inculcant-los **valors relacionats amb la bona alimentació, higiene, socialització i per descomptat hàbits saludables, com l'exercici físic.**

Valors educatius que inclou;

- Valors humans: motivant el treball en equip i la col·laboració entre els xiquets.
- Exercici i hàbits saludables: Potenciant l'esport i l'alimentació sana i equilibrada.
- Protecció del Medi ambient: Ajudant als més xicotets a conèixer i respectar l'entorn.



Estratègia Ludo-Educativa

METODOLOGIA

El pla d'activitats, està basat amb el nostre **projecte "La nau dels Tamarins"**.

Cada mes se entrega amb la suficient antelació el **pla d'activitats mensual** a la responsable d'activitats del centre. Trimestralment es farà una reunió amb els monitors.

La responsable pedagògica es coordina amb els monitors o coordinador per a que al començament del mes tot el **material necessari i les ferramentes de treball**, estiguen preparades. Es realitzaran reunions periòdiques per a coordinar-se.

Les activitats i jocs proposats, estan adequats als recursos del centre i adaptats a les edats dels xiquets.

La programació de les activitats es una ferramenta per a aconseguir els objectius proposats.

Totes les activitats i **jocs són motivadors i lúdics**, per a facilitar un **bon espai**.



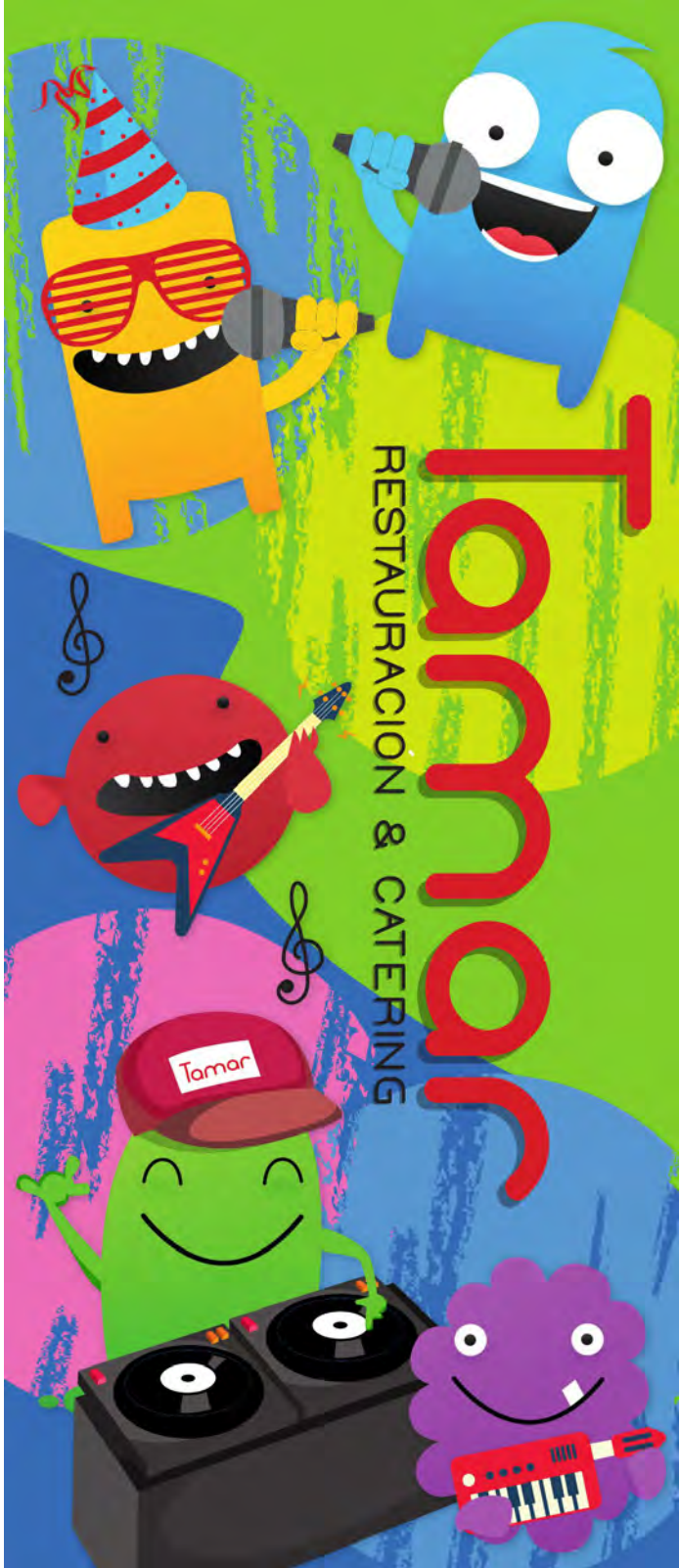
Estratègia Ludo-Educativa

GRAN FESTA XIQUI-DISCO

Comptem amb un equip d'animació que es cordina amb el centre per a oferir i dur a terme festes per als usuaris de menjador . Aquestes estan adaptades a les seues edats i necessitats.

- Xiquidisco per a les escoles
- Contacontes per a escoles infantils
- Festa per a educació especial
- ...





Estratègia Ludo-Educativa

PROGRAMACIÓ JORNADA PARTIDA

Proposem aquesta programació per als centres que compten amb jornada partida.

En l'horari de parti poden triar diferents activitats depenent del dia de la setmana o de l'espai del qual disposen.



PROGRAMACIÓ EXTRAESCOLARS

- Ball i playback
- Arts plàstiques i taller ecocreatiu – Infantil
- Arts plàstiques i taller ecocreatiu – Primària
- Ball – Infantil
- Ciències e innovació
- Club lector
- Cinema – Infantil
- Cinema – Primària
- Contacontes
- Cuina
- Expressió corporal
- Hort ecològic
- Intel·ligència emocional
- Introducció a la dansa
- Jocs i esports – Primària
- Jocs tradicionals
- Psicomotricitat
- Teatre
- Tècniques d'estudi
- Projectes musicals - Infantil
- Yoga i relaxació

INFANTIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
15,30-16,15	Contacontes	Jocs de taula	Contacontes	Psicomotricitat i jocs cooperatius	Taller de Cinema
16,15-17,00	Arts plàstiques	Psicomotricitat i jocs cooperatius	Arts plàstiques	Yoga i relaxació	Taller de Cinema/Hort ecològic

PRIMER I SEGON	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
15,30-16,15	Jocs esportius	Arts plàstiques	Jocs esportius	Taller de cinema	Escacs i jocs de taula
16,15-17,00	Jocs tradicionals	Hort ecològic/loga i relaxació	Expressió corporal, Teatre i ball	Arts plàstiques	Jocs tradicionals

TERCER I QUART	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
15,30-16,15	Arts plàstiques	Tècniques d'estudi	Expressió corporal, Teatre i Ball	Hort ecològic /loga i relaxació	Jocs tradicionals
16,15-17,00	Escacs/Jocs de taula	Jocs Tradicionals	Jocs esportius	Escacs/Jocs de taula	Jocs esportius

CINQUÉ I SISÉ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
15,30-16,15	Tècniques d'estudi	Jocs esportius	Escacs i jocs de taula	Arts plàstiques	Expressió corporal, Teatre i Ball
16,15-17,00	Hort ecològic /loga i relaxació	Arts plàstiques	Jocs tradicionals	Jocs esportius	Escacs i jocs de taula

Estratègia Ludo-Educativa

PROGRAMACIÓ JORNADA CONTINUA

Disposem d'una àmplia varietat d'activitats extraescolars, per la qual cosa Tamar proporciona al centre els dossiers d'aquelles activitats que desitgen dur a terme.

Amés a més, proposem aquestes programacions per als centres que compten amb jornada continua.

INFANTIL	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
15,30-16,45	Contacontes i activitats relacionades	Arts plàstiques/ Hort ecològic	loga i relaxació	Psicomotricitat i jocs cooperatius	Taller de Cinema
16,45-17,00	- Assemblea - Estiraments - Recollir material - Endresarçar-se				
PRIMER - SEGON	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
15,30-16,45	Taller de lectura i comentari de text	Expressió corporal i ball	Tècniques d'estudi	Jocs esportius i tradicionals	Arts plàstiques/ Hort ecològic
16,45-17,00	- Assemblea - Estiraments - Recollir material - Endresarçar-se				
TERCER - QUART	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
15,30-16,45	Jocs esportius i tradicionals	Taller de lectura i comentari de text	Arts plàstiques/ Hort ecològic	Expressió corporal i ball	Tècniques d'estudi
16,45-17,00	- Assemblea - Estiraments - Recollir material - Endresarçar-se				
CINQUÉ - SISÉ	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
15,30-16,45	Tècniques d'estudi	Jocs esportius i tradicionals	Intel·ligència emocional.	Arts plàstiques, expressió corporal i ball	Taller de lectura i comentari de text
16,45-17,00	- Assemblea - Estiraments - Recollir material - Endreçar-se				

Estratègia Ludo-Educativa

CARTELERÍA



DE L'HORT A LA CUINA



