



el
cr!t

	Pàgina
Sumari	2
Editorial	2
Infantil	3
Primària	4
Secundària	9
Batxillerat	16
La Teca de la Mediateca	18
Escola-Empresa	20
Sabies que...	22

Portada: Pessebre · Esteve Blanco - 2n primària C

Agraïm la col·laboració de totes les persones que han participat en la realització d'aquesta edició de "El Crit".

Consell de redacció:

Gisel·la Alcàzar
Fredy Aragonés
Fina Jerez
Maria Parera
Mònica Prat
Txon Reverter

Fe d'errates: En el passat número en l'article "El treball de recerca" hi ha dues esmenes: on diu Teresa Coma hauria de dir Elisabet Ibañez i el tema del treball és "la influència de les series de dibuixos animats que s'emeten en la Televisió en el comportament dels infants.

La societat cada vegada és més diferent i per tant, hem d'estar preparats per treballar en aquesta diferència. Una diferència entesa com una font d'enriquiment que ens ajuda a reflexionar i replantejar-nos aspectes d'un mateix. La diferència viscuda negativament provoca inseguretat, frustració, por, conflicte. Però si es positivitza ens ajuda a madurar, a créixer... aspectes que són inherents al progrés personal i a la condició humana.

Sovint es sol veure les persones diferents, com persones mancades, oblidant les seves habilitats i virtuts. Aquesta situació ve donada per la tendència a valorar l'estatus social i cultural; prescindint de la persona com a font d'experiències, percepcions, relacions i aportacions.

El coneixement de l'altre, que no té perquè ser un nouvingut, permetrà ser més tolerants i solidaris. Per tant, viure la diferència ens pot fer ser persones més obertes, empàtiques, crítiques, reflexives, conscients, respectuoses, compromeses, dialogants i acollidores.

La societat hem de donar valors, però no com a dades o informacions, sinó mostrant fets i actituds. Per tant conviure amb la diferència ens ajudarà a ser millors companys, fills, pares i ciutadans.

Equip psicopedagògic

PSICOMOTRICITAT A P3



Els nens i nenes de p3 anem a la sala de psicomotricitat un cop a la setmana i allà ens trobem diferents coses per fer i així fer treballar el nostre cos i la nostra imaginació. A l'última sessió hem experimentat amb materials de rebuig: ampolles, tapes, tubs... i ens hem convertit en artistes per una estona. Hem experimentat, dissertat i après moltíssim.

P3

S'ACOSTA NADAL

Tots esperem amb molta il·lusió el Nadal.

Cada dia ens hi acostem més, per això els nens i nenes de P5 estem preparant mica en mica les diferents figures del pessebre: Pastors i pastores, xais, gallines cases, ponts, els Reis amb els camells, Sant Josep, la Verge Maria i el nen Jesús.

Tots els nens i les nenes ens esforcem molt per fer-les ben boniques. Esperem que tots pugueu venir a veure el nostre pessebre.

Bon Nadal!

P5



HEM FET UN BERENAR



El dia de Sant Josep de Calassanç va ser festa gran a l'escola. Per això, a la tarda els nens i nenes de P4 ens vam preparar un berenar molt bo: "pa amb "nocilla" casolà. Si voleu fer-lo, aquí teniu la recepta:

Ingredients: Una llesca de pa de motlle.
Un raig d'oli d'oliva.
Xocolata en pols.

Primer unteu la llesca de pa de motlle amb l'oli, després repartiu la xocolata per sobre de la llesca i barregeu-ho amb el dit. Bon profit!

P4

**Serafi**
Serafi · indústria gràfica publicitària · sa

CtP
impressió offset sense fotalits

Josep Trueta, 17 · 08224 Terrassa (Barcelona) · e-mail: serafi@cecot.es

SANT JOSEP DE CALASSANÇ

El dia 26 de novembre hem celebrat Sant Josep de Calassanç. Ha estat un dia molt divertit i diferent perquè hem fet moltes activitats. Al matí, a la pregària expliquem una mica les coses que havia fet Sant Josep i també llegim un conte molt divertit i que ens fa pensar. Al cap d'una estona, al pati, hem saltat i ballat de debò. I, a la tarda, compartim les joguines que havíem portat de casa.

A les cinc, cansats i amb un somriure als llavis, tornem cap a casa.

1r Primària



SANT JOSEP DE CALASSANÇ

El dia 26 de novembre, és un dia molt especial per a la nostra escola perquè celebrem St. Josep de Calassanç, el nostre patró. Les nostres senyoretes ens han preparat un dia diferent, per començar hem fet un esmorzar col·lectiu, hem compartit allò que cadascú ha portat, tot era boníssim!. Després hem baixat al pati a ballar una estona, feia força fred però després de saltar una mica ja ens ha ben passat. A la tarda ens han deixat portar una joguina i l'hem pogut compartir amb els companys. Ja esperem impacients l'any vinent!!

2n Primària



SORTIDA AMB TREN A VILANOVA I LA GELTRÚ

El dia 10 de novembre els nens i nenes de 3r, vam anar d'excursió a visitar el Museu del Ferrocarril de Vilanova i la Geltrú. Era el primer cop que anàvem amb tren amb els companys de la classe. Va ser molt divertit seure al tren, parlar amb els companys, mirar per la finestra el paisatge...

Allà, en el museu vàrem tenir l'oportunitat de pujar en un tren que tenia 99 anys i en un Talgo antic. També vam veure com eren els trens d'abans, els que funcionaven amb carbó, els trens dièsel i els elèctrics, els més moderns.

3r. Primària



EL SOL I LA TERRA

Aquest trimestre hem estat treballant els planetes , però no ho hem fet únicament des de l'àrea de coneixement de medi, també hem dedicat unes sessions de plàstica on, per cert, hem fet uns planetes "xulíssims" i unes sessions a l'hora de català. En aquesta darrera hem escrit uns simpàtics diàlegs entre el Sol i la Terra, quina conversa tindrien si poguessin parlar...? Aquí teniu un petit exemple:

"Un dia a ple hivern la Terra passejava al voltant del Sol i, el Sol no s'adonava, fins que va sentir que la Terra anava fent esternuts. De sobte el Sol es va girar i li va dir:

- Què fas aquí?
- Estic passejant perquè tinc molt fred.
- Vine cap aquí, jo t'escalfaré.
- D'acord, ara vinc.
- Oi què et trobes millor? Encara tens fred?
- No, ja estic molt millor. Moltes gràcies.

Però després es va posar a ploure i el Sol es va apagar. La Terra no sabia què fer i es va posar a plorar com una desesperada. I deia:

- Què puc fer jo aquí sola i plovent?

I aleshores va parar de ploure i va tornar a aparèixer el Sol.



- On eres, havies desaparegut? – va dir la Terra.
- Sí! Quan plou no fa sol!"

I es fan fer molt amics.

Mariona Casanovas Plana
4t Primària C

ASSESSORAMENT NUTRICIONAL · ACTIVITATS · MONITORS · JORNADES GASTRONÒMIQUES.



Ja està aquí Spike!

En el camp de joc la bona alimentació et farà campió!

A ARAMARK, alimenteu a milers de nens diàriament en centres escolars amb qualitat y seguretat .

Amb la nostra mascota, Spike, l'experiència de menjar es converteix en una aventura emocionant, divertida y educativa pels nens.

Especialistes en Alimentació Escolar



Vida a l'escola. Primària

COM NEIXEN ELS POLLETS?

Els alumnes de 5è hem fet un experiment molt interessant a l'hora de medi natural, per fer-lo la mestra ens va dir que portéssim ous fecundats. Quan vam portar els ous a la classe els vam numerar, vam portar una incubadora i la vam mantenir a 38°C.

Després vam haver d'esperar que naixessin els pollets, cada dia havíem de girar els ous i ficar, sota la superfície on estaven, una mica d'aigua. Un dia quan vam arribar a la classe feia molta pudor, vam anar al laboratori a mirar els ous i resulta que n'hi havia tres de morts per això feia pudor. Vam treure els ous morts i vam tornar la incubadora a la classe. La classe ja no feia pudor!!!

Al cap de 21 dies van néixer els primers pollets. Perquè aquests no tinguessin fred, vam començar a escalfar una caixa de

cartró amb una bombeta de 60w. Quan els pollets ja tenien un dia els vam anar posar a la caixa. Eren molt bonics!

A les hores de classe sentíem els pollets com piulaven, no podíem, però, treure'ls de la caixa. El naixement dels pollets va ser un aconeteixement molt important per a tothom, fins i tot els nens i les nenes de les altres classes els van venir a veure. Quan va arribar el cap de setmana cadascú es va emportar el pollet a casa seva.

Amb aquesta pràctica hem après moltes coses: què mengen els pollets els primers dies de vida, com creixen i què hem de fer per cuidar-los.

Tots hem gaudit molt amb aquesta activitat, ha estat molt divertit!!

5è Primària C

FEM UN PESSEBRE VIRTUAL

Els alumnes de 5è hem fet unes figures pel pessebre virtual d'aquest any. Primer, a la classe de plàstica, vàrem dibuixar les figures del pessebre amb llapis i paper, després les vàrem calcar en un altre full. A l'aula d'informàtica, cadascú es va escanejar la seva pròpia figura. Per últim les vam pintar amb l'ordinador i ja les estem penjant a Internet. Us convidem a veure-les! Ja veureu que són molt boniques!

<http://www.epiagranollers.net/primaria/curs0405/pessebre/>

Marina Oliveras
Marc Allande
5è Primària C



UNA SORTIDA AL CRAM

El 8 de novembre els alumnes de sisè vam anar al CRAM, un Centre de Recuperació d'Animals Marins a Premià de Mar. En aquesta sortida hem après que molts animals marins en perill d'extinció, com la tortuga marina, els dofins, les balenes, els taurons i les rajades, han mort o han estat ferits a causa de l'home. La brutícia que arriba al mar fa que molts d'aquests animals s'ofeguin amb bosses de plàstics o xiclets. Els sorolls dels vaixells, que sonen més forts dintre de l'aigua, afecta al seu sistema de comunicació. Algunes barques els fereixen o s'enganxen en els hams de les xarxes. El CRAM s'encarrega d'aquests animals ferits que recullen els pescadors i els curen per poder retornar-los al seu hàbitat natural.

Nosaltres vàrem poder conèixer 4 tortugues: En Peix, la Superlopez, la Himawari i la Mejillitas, que va arribar l'any 2002 amb un ham enganxat a la boca i el fil de pescar a l'aleta, quan va intentar arrancar-se'l i es va fer un tall i ara necessita que li donin el menjar trossetat.

En el CRAM treballen de manera voluntària.

Cal que respectem el nostre entorn, tots hi sortirem guanyant!

Maria Gómez
6è Primària D

LOGOGRIF

Aquest joc consisteix en resoldre aquests logogrifs. En un logogrif cada número representa una lletra, sempre la mateixa. És a dir, cal resoldre cada un d'ells independentment dels altres.

1 2 3 4 5 6 7 8 9	Paisatge que convida a pintar.	8 6 1 2 6 1 4 8	Animal extingit.
— — — — — — — — —		— — — — — — — — —	
9 5 6 6 7 9 4 7	Que no se separa de les regles.	5 4 3 4 8 9 5	Objecte que dona escalfor.
— — — — — — — — —		— — — — — — — — —	
6 7 9 2 3 4 7	Lloc tancat.	8 6 1 2 4 5	Ones.
— — — — — — — — —		— — — — — — — — —	
6 7 9 4 5 6	Superior d'una comunitat.	8 4 7 8 9	En plural, retransmet veus.
— — — — — — — — —		— — — — — — — — —	
4 5 6 6 7	Construcció cilíndrica.	3 4 5 6	Arbre de fulla caduca.
— — — — — — — — —		— — — — — — — — —	
9 5 8 2	Fill d'un oncle.	1 6 7	Molesta.
— — — — — — — — —		— — — — — — — — —	
6 7 9	Canal de rec.	5 6	Peça per jugar al parxís.
— — — — — — — — —		— — — — — — — — —	
6 7	Nota musical.	5	Home amb bona salut.
— —	Expressa una alternativa.	7	Primer.
— —		— —	

Marta Castelló 6è Primària D

Aleix Capdevila 6è Primària C



ESTRUCTURAS Y OBRAS LA ROCA, S. L.

EDIFICI L'ESPILL

C/. ECUADOR - C/. JOSEP UMBERT - C/. CAMPRODON

TEL. (93) 879 67 50 - Fax. (93) 879 29 73

08400 GRANOLLERS

ELS DE 1r DESCUBRIM LA DRAGA

Fa uns dies, concretament al dia 2 de novembre, els de 1r, vam anar a la Draga, un jaciment molt important perop de l'estany de Banyoles, és molt característic perquè és lúnic lloc de tot Europa que s'hi conserva la matèria orgànica, això fa i va fer que poguéssim veure com eren les eines, com el raspador, el ganivat, la cullera, la destral, la serra... També vam poder veure les cases, fetes de tronquets, argila, palla... i els graners, també molt semblants.



Ens vàrem separar en diferents grups per fer algunes activitats: Una era fabricar un raspador, que era una eina que s'utilitzava per netejar les pells dels animals; estava fet amb un tronc dividit en dues parts, al mig d'ells un tall de sílex (pedra molt útil), lligat amb corda vegetal i pega fet de resina.

I, l'altre activitat era fabricar un recipient de ceràmica que abans utilitzaven per transportar i emmagatzemar aliments, a la majoria no ens va sortir massa bé, però ens en vam fer una idea de com eren.

També van ensenyar-nos com es feia el foc, és a dir, picant amb dues pedres fins que una espurna encengués un bolet, aquest una mena de coto, i finalment es bufava i sortia una flamarada.

Quan vam fer les activitats vàrem tenir tota la tarda lliure, per estar en una esplanada de Banyoles.

Gemma Roquet
1r ESO B

SANT JOSEP DE CALASSANÇ

El dia 26 de novembre vam celebrar Sant Josep de Calassanç. Des de ja fa molts anys, celebrem aquesta diada amb un seguit d'activitats que ens ajuden a tots a recordar i a valorar la figura de Sant Josep de Calassanç.

Aquest any no podia ser diferent dels altres. A primera hora del matí, cadascú estava a la seva classe fent tutoria. Vam fer una activitat de cooperació. L'activitat consistia en desxifrar un enigma amb una idea clara: Éntre tots! Perquè entre tots, les coses són més fàcils i sovint més divertides. I també cadascú de nosaltres (des de 1r d'ESO fins 2n de Batxillerat va escriure un desig en una cinta, i amb totes les cintes vam fer una xarxa que està penjada a l'entrada de l'escola. Tot seguit, tots els cursos ens vam reunir al pati per menjar xocolata i coca. Després, tothom va anar a l'activitat que havia escollit (bàsquet, futbol, fer màscares de guix, maquillar i pintar i moltes més).

El final de la festa (a la tarda) els alumnes de 1r i 2n vam anar al cinema a l'estrena de *Los increíbles*.

Els de 1r ens ho vam passar molt bé, perquè és el primer cop que celebrem així aquesta festa.

Marta Martínez Pedrals
1r ESO A

 **SECRETNET, S.L.**

Servei de Neteja Integral
Tel./Fax 93.879.37.00

C/. Sant Jaume, 67
08400 GRANOLLERS

SALUT I ESCOLA

¿Segur que en una escola hi anem a aprendre? Darrerament les escoles s'estan transformant en petites clíniques o hospitals pels alumnes. Vacunes revisions... Cal exagerar tant amb la nostra salut? Des del nostre punt de vista, si les agulles no et provoquen pànic o algun tipus de respecte, és positiu. Ja que, perdre hores de classe sempre va bé.

Els professors, en canvi, no acostumen a pensar el mateix.

Corredisses, crits, molt de rebombori i xibbarri, en definitiva, realment tota una molèstia pel mestre que se n'ha d'encarregar. Hi ha un altre factor, els pares. Possiblement en siguin l'únic element veritablement beneficiat. Doncs ells no han de patir la maleïda tortura de ser punxats ni tampoc haver d'aguantar a un grup de feres lliures durant aquell temps.

I...has pensat ¿què creuen els metges? ¿Estan d'acord amb aquesta proposta?

¿Són capaços de mantenir la calma i el bon humor enfrontant-se amb nosaltres, una colla d'adolescents que d'un petit gra de sorra en fem una muntanya?

Pensem-hi!

Imma Mínguez
Berta Ventura
2n ESO A

VOLER ÉS PODER

Els passats dies 16 i 17 del mes de novembre, els alumnes de 2n d'ESO vam anar a veure l'obra de teatre *Voler es poder?*, de la companyia "Frec a Frec", a la sala Sant Francesc.

Aquesta obra educativa està basada en la vida de dos adolescents: l'Anna, de 15 anys, i el Jose, de 16. Els dos, farts de la seva vida quotidiana i enamorats un de l'altre, decideixen escapar-se per començar una nova i millor vida junts.

En general, la nostra opinió és bona, ja que van demanar la nostra participació i perquè el tema de l'obra era molt adient per a la nostra edat.

Adriana Aibar
Silvia Brunés
Laia Camins
Silvia Espada
Mariona Laforgue
Alba Muñoz
Arantxa Puig
Anna Sallés
Judith Valladares
2n ESO D

UNA OBRA PER A FER PENSAR

Uns el 18 de Novembre i d'altres el 30. El cas és que tots els alumnes de 3r d'ESO un d'aquests dos dies vam anar a veure a la petita, però acollidora Sala sant Francesc una obra de teatre. Aquesta obra: "Compte amb mi" tractava de temes que freqüentment, per no dir, cada dia són presents en les nostres vides. La companyia Frec a frec una vegada més ha sapigut reflectir els problemes de joves de la nostra edat en aquestes petites obres que postren una estranya escenografia, però que a la vegada i al ser potser tant properes al públic, et fan sentir com una mica dins d'elles i a la vegada, al tractar temes propers a tu t'hi sents com una mica identificat. Les preguntes llançades a l'aire que després de l'obra feïen els actors ens ajudaven a veure d'una manera més clara si havíem captat el que l'obra ens volia fer entendre i ens posaven una mica en aquella situació. Aquesta vegada, el tema de l'obra anava una mica més dedicat a la relació pares fills i una

mica els problemes i enganxades o males decisions que al no ser ni grans ni petits, al estar en aquest punt d'incertesa alguna vegada ens poden portar problemes o fer-nos anar pel camí equivocat. Pactes, amor, confidències tot això són coses que a aquesta edat valorem molt, la majoria. I que de vegades per mantenir o complir qualsevol cosa d'aquestes som capaços de posar-nos en mil embolics i de rebre'n a canvi les conseqüències. Aquestes eren algunes de les moltes coses que l'obra ens volia donar a conèixer. Finalment només dir que crec que ha sigut una obra que a molts de nosaltres a fet despertar la ment i a la vegada pensar sobre tots aquests temes que a diari tenim al nostre abast.

Berta Terés
3r ESO B

SANT JOSEP DE CALASSANÇ

El divendres 26 de novembre, va ser un dia especial per a tots els alumnes i mestres de l'escola, ja que celebràvem la nostra festa grossa: St. Josep de Calassanç, el fundador de l'Escola Pia.

Aquell dia van deixar de banda les activitats que normalment fem i va ser ben diferent i festiu; ja vam notar el canvi de bon matí, perquè vam anar a l'escola una hora més tard de l'habitual i molt més lleugers de pes, no portàvem llibres a les motxilles!



Ja a l'escola, primerament, vam fer una estona de tutoria on per grups havíem de descobrir un enigma relacionat amb el lema d'aquest any "Entre tots". Acabada aquest treballat vam baixar al pati i allà els més llaminers van estar contents perquè ens van donar una tassa de xocolata calenta i coca. Mentre anàvem menjant els alumnes de batxillerat s'encarregaven de fer el pregó i un programa de ràdio amb música, entrevistes...

Seguidament, vam participar en un taller que cadascú havia triat, n'hi havia molts i ben diferents: jocs de taula, pel·lícula de por, màscares de guix, bitlles, cuina... Van passar una estona ben entretinguda.

Amb aquestes activitats es va acabar el matí i, per a molts de nosaltres, era l'hora que ens tocava tornar a casa.

Marta Torné
3r ESO A

Sagalés

Elite Class

El plaer de viatjar



Autocars amb els darrers avantatges en seguretat, confort i un excel·lent interior.



Més informació: 93 865 04 00
www.sagales.com

Us desitgem Bones Festes de Nadal

Vida a l'escola. Secundària

EL CORTE DE LA POSADA DE CANTERBURY

Us volem fer arribar un conte que vam fer a llengua castellana. Esperem que sigui del vostre gust.

La Posada de Canterbury

Era una fría y húmeda noche. Charcos por las calles, la Luna oculta por unas grandes y espesas nubes. Sólo se veían las fantasmagóricas luces de la calle, sin un alma paseando por ellas.

De vez en cuando, pasaba apresuradamente un carro, con su diminuta luz, tirado por un caballo.

Era el día 31 de octubre de 1875. Inglaterra estaba sumida en el pánico. Aquella noche poseía algo de sobrenatural que no tenía ninguna otra. Por eso mismo, no había luz en las casas; los niños estaban cerrados con llave en sus habitaciones; fuera, en las ventanas de las casa, se distinguían unas demoníacas figuras: calabazas con una tenue vela en su interior.

Los padres y madres, encerrados en el interior de sus hogares, dirigían aprensivas miradas hacia la tétrica calle. No hablaban, ni tan sólo se atrevían siquiera a suspirar. Sabían que al mínimo sonido, el fatalismo desolaría a la familia.

Sonaron las campanas: medianoche. En ese preciso instante, los faroleros se apresuraban a apagar las mortecinas velas de las luces de la calle. El pueblo se hundió en las tinieblas. Los pocos gatos que quedaban, se escondieron, los búhos no ulularon, los odiosos ratones desaparecieron sin dejar ni rastro.

Pues bien, en dicho día y hora, pasaba un antiquísimo carro que portaba en su interior a una mujer. Alta, robusta, de penetrante e inquietante mirada; los negros cabellos recogidos en un moño; afilada y larga nariz; finos y casi transparentes labios; blanca tez y grandes y rugosas manos, con largos dedos. Iba cubierta con una oscura capa, que le daba un aire aún más tétrico cubriéndole la cara con una enorme capucha.

- Señora, ya hemos llegado – farfulló la impasible voz del cochero.

Bajó, le abrió la puerta a la mujer y, ésta, con una grave y contundente voz, murmuró:

- Muy bien, aquí tiene – dijo tendiéndole una bolsa con diez monedas de oro.

El coche se alejó lentamente, mientras la mujer se dirigía decidida hacia la posada del pueblo, que estaba sumida en la oscuridad. Al llegar a ella, tocó con fuerza la gran y vieja puerta de madera. Al cabo de unos minutos, una astudiza voz de hombre preguntó:

- ¿En qué puedo servirla? – dijo con la puerta entornada, lanzando una furtiva mirada a la oscura figura que tenía allí delante.
- Por favor, me gustaría hospedarme en esta posada, buen hombre.

El posadero, no sin desconfianza, abrió la puerta.

- Pase.
- Muchas gracias.

Entraron. Todo estaba a oscuras, pero las dos sombras se movían con agilidad, pues su vista se había acostumbrado a la oscuridad.

El posadero cogió una vela, la encendió e indicó a la mujer:

- Sígame, por favor.

Subieron unas grandes escaleras que conducían a las habitaciones. La mujer miraba inquisitivamente las puertas: todas estaban cerradas y, supuso ella, todas debían estar ocupadas.

- Ésta – dijo el posadero
- Muy amable, y, por cierto, si me pudiera dejar una vela... – titubeó ella.
- De acuerdo, tenga – y le tendió la vela encendida.

Después de dársela, el hombre desapareció por las escaleras y ella se introdujo en la habitación. Era muy sencilla: una cama, una silla, una ventana, un espejo y una mesita de noche.

Súbitamente, tuvo un escalofrío. Se encogió toda ella y, al notar cómo se le erizaban los pelos de la nuca, se giró violentamente.

- ¿Quién hay ahí? – preguntó con voz quebrada -. Mira que soy tonta – se dijo para tranquilizarse.

Se quitó la capucha y observó su rostro reflejado en el espejo: las arrugas empezaban a asomarse en su hermosa cara. Luego, se desprendió de la capa y la colocó encima de la decrepita silla. De entre sus ropajes, sacó una bolsa con unas mudas de ropa. Se desnudó. Se puso el camisón. Deshizo la cama. Apagó la vela y se introdujo en ella.

Debían de ser las 4 de la madrugada. La luz de la Luna todavía se colaba por la ventana. Fue en esos instantes cuando oyó un extraño ruido. Se revolvió en la cama pensando que era un ratón correteando. Lo volvió a oír: alguien estaba en la habitación y estaba moviendo la silla. Empezó a sentir unos horripilantes escalofríos. Buscó desesperadamente la cruz de Jesucristo que llevaba colgada del cuello. Y, en un acto de valor, se incorporó y gritó:

- ¡Quién sea el que esté en mi habitación, le ordeno que se vaya!

Empezó a devorar con los ojos, desorbitados, toda la pequeña habitación. Puso un pie en el frío suelo. Cuidadosamente, se fue levantando. Se puso en pie. Avanzó unos pocos pasos. Sin previo aviso, oyó cómo el espejo quedaba echo añicos. Se giró. Apretó con fuerza la cruz contra su pecho. Estaba asustada. Un sudor frío le recorría todo el cuerpo. Oía ruidos y no había nadie. Era inconcebible.

Cuando estaba a punto de bajar y llamar al posadero, se dijo para sí misma, que, seguramente, se había imaginado los ruidos de la silla. Se fue hacia la cama, se tumbó, se tapó y quedó profundamente dormida.

El Sol se colaba por la habitación y fue a acariciar sus perezosos ojos. Lentamente los abrió, se fue incorporando y se dirigió hacia la ventana.

- ¡Ah! – se había clavado un punzante pedazo de cristal en la planta del pie.

Se sentó en la silla y, de un tirón, se lo arrancó, provocándose un gran corte en la mano. Al ver la sangre que le manaba, cogió su bolsa del suelo, sacó unas vendas y se envolvió la herida. Luego sacó del interior de su bolsa un vestido rojo mal plegado. Se quitó el camisón, se deshizo el recogido y se puso el vestido. Antes de bajar, se peinó un poco el pelo y bajó a desayunar.

A bajo, casi todo el mundo ya estaba en pie, tomando su desayuno.

- Bueno días – le dijo al posadero.
- Bueno días, señora...
- Me llamo Fiona. Y tomaré una gachas de avena acompañadas de un té.
- Muy bien, enseguida se lo traeré.

Al sentarse Fiona en una mesa cerca de una ventana que daba a la calle, prácticamente desértica, pues hoy era 1 de noviembre, se oyó un grito de mujer desgarrador que procedía de las habitaciones. Toda la sala restó en silencio y, el posadero, subió hacia arriba corriendo. Al llegar, se encontró a una mujer que venía hacia él corriendo, con los ojos bañados en lágrimas y la cara desencajada.

- ¿Qué ocurre? – preguntó alarmado el posadero.
- Dios mío, venga a ver esto.

Entraron en una habitación y, en ella, había un gato negro sin cabeza y, en el espejo, había escrito con su sangre palabras ininteligibles.

- Santo Dios... – murmuró el posadero, y la mujer se puso a llorar desconsoladamente en su hombro.
- ¿Qué ocurre? – preguntó Fiona, pues subió alarmada al oír esos gritos proferidos de una manera tan horrible -. Oh, Dios mío. – Y se santiguó al ver tal atrocidad.
- Venga, bajemos todos – dijo el posadero a las mujeres.

Bajaron a desayunar. A Fiona le sirvieron su pedido. Mientras iba comiendo, no paraba de darle vueltas a lo que había visto: la decapitación del gato, la escritura con sangre en el espejo...

Y esa misma en su habitación habían ocurrido sucesos extraños. Además, todo había ocurrido entre el 31 y el 1...

- ¿Desea algo más?
- Perdón, no le estaba escuchando.
- Le preguntaba si deseaba algo más.
- No, gracias. Ah, perdone. Me gustaría hacerle una pregunta.
- Sí, claro.
- ¿En este pueblo suelen ocurrir cosas extrañas?
- Perdone, pero no la comprendo.
- Me refiero a que anoche, cuando llegué, sólo se vislumbraban unas fantasmagóricas luces...
- Las calabazas
- Sí. ¿Eso porque? – al decir eso Fiona, el posadero tomó asiento.
- Verá... Como se lo diría... Digamos que no corren buenos tiempos.
- No le entiendo,
- Últimamente ocurren fenómenos inexplicables.
- Ahora que lo menciona: hoy, durante la madrugada, oí como se movía la silla y creo que no había nadie, y, luego, se cayó y rompió el espejo.
- ¿Cómo?
- Sí, tal como se lo digo.
- Señorita, si me quiere hacer caso, le daré un consejo: coja sus cosas y no regrese a este maldito pueblo.
- ¿Por qué?
- Porque...- pero no pudo terminar la frase, ya que le reclamaban en la cocina-. Ya hablaremos esta noche.
- Muy bien.

Fiona se había quedado con una tremenda curiosidad que le mordía por dentro. Sentía la necesidad de descubrir todo ese misterio. De hecho, había venido al pueblo por puro placer, pues era una mujer de buena familia y se podía permitir caprichos.

- Mal día es hoy – oyó murmurar al anciano que tenía sentado justo enfrente. Era un hombre jorobado, décrepito, calvo. Su cara era como la tierra a la que no le cae agua. Sus ojos, pequeños pero vivarachos. Su boca, pequeña, se retorcía en una mueca cada vez que hablaba. Sus manos, arrugadas y viejas. E iba cubierto con viejos ropajes.

- ¿Por qué? – preguntó Fiona.
- ¿Es que no sabe que día es hoy?
- Sí. 1 de noviembre.
- Exactamente, el día en que los espíritus vuelven a sus casas.
- ¿Cómo? ¿Sabe usted lo que está diciendo?
- Evidentemente que lo sé. Mire llevo 85 años viviendo en este pueblo y cada año hay dos noches abominables. Y, por cierto, ¿estaba usted en tercera habitación comenzando por la izquierda?
- ¿Cómo lo sabe?
- Porque esta noche ha vuelto.
- ¿Quién?
- ¿No lo sabe, verdad?- dijo irónicamente
- Mire, basta de juegos. ¿Quiere decirme de qué demonios está usted hablando?
- Muy bien, se lo contaré. Hará un par de siglos, no muchos, esta posada era una casa. Pues bien, en esta casa se cometieron atrocidades inimaginables. Y, ¿quiere saber dónde se cometieron? Precisamente donde usted duerme – dijo el anciano bajando cada vez más el tono de su lúgubre voz.
- Dios mío... – murmuró Fiona para sí.

Aquella tarde todo el pueblo iba al cementerio para honrar a sus fallecidos. Fiona, en cambio, se quedó sola en la posada con el posadero.

- Perdone – se dirigió Fiona al posadero – ¿Podemos hablar?
- Ah, sí claro.

Se sentaron en una mesa apartada, pues se creía que las paredes tenían *oídos*. La posada estaba alumbrada por la leve luz de unas cuantas velas.

- Bueno, supongo que quiere que le aclare lo que empezamos esta mañana.
- Creo que ya lo tengo claro
- Ah, el anciano James... Un siniestro individuo, ¿no cree?
- No, realmente me pareció un hombre que debe de haber visto muchas cosas...
- Vaya, que le ha contado la leyenda de este pueblo.
- Sí, creo sí.

- Bien señorita. Quiero decirle que puede ser que vea cosas que nadie jamás haya visto, cosas que jamás haya percibido...
- Un momento. ¿Me está usted insinuando que los fantasmas existen?
- Tómese lo como usted crea.
- Es absurdo. He estado pensando en lo que me ocurrió. Vale que creo que se movió la silla, pero...
- Pero, ¿qué?
- Pues que es imposible que un ser perturbado vuelva dos noches cada año en esta posada.

De repente, se oyó un sonido. Se giraron. Y pudieron ver nítidamente como la puerta de la calle se estaba entornando sola. Con ella, apareció en la sala una extraña neblina... Fiona empezó a respirar con dificultad. El corazón le latía como si le tuviera que salir.- Es el viento, no ve...

- No señorita, no es el viento.

Acto seguido, se rompió el vaso que estaba en el mármol de la barra.

- ¿Quién demonios está ahí? – dijo histérica Fiona. Súbitamente, notó como algo le pasaba por el lado, arrancándole un grito de pavor de su interior.
- ¡AHHHHHHHHH!
- Dios mío –murmuró el posadero–, entonces es cierto.

Justo al acabar la frase, las mesas empezaron a elevarse, las sillas a girar...

- ¡¿Qué esto?! – gritaron al unisono el posadero y Fiona.

De pronto todo cesó. Vieron como salía el Sol por las colinas... Pero nadie había regresado del cementerio todavía.

Fiona, en un acto de extrema valentía, subió arriba y recogió todas sus cosas. Y, al bajar, observó al posadero, muerto, tendido en el suelo. Sin siquiera mirarle a la cara, salió corriendo y desapareció entre la niebla.

Ésta es la leyenda de la *POSADA DE CANTERBURY*. ¿Verdad o ficción?

Andrés Armengol
4t ESO A

SANT JOSEP DE CALASSANÇ



El passat divendres 26 de novembre es va celebrar la festa de Sant Josep de Calassanç. Com cada any vam poder disfrutar d'una xocolatada amb coca per esmorzar i música de fons.

És un dia especial ja que recordem aquella persona que va ser dels primers en recordar-se dels nens i nenes sense escola i educació, fundant les Escoles Pies. Ell va promoure l'escola, lloc on es trobaven els nens i nenes per tal de compartir, ajudar-se... I aprendre una sèrie de valors per a defensar-se en el món exterior.

Va ésser un figura important en la seva època i que encara avui en perviu el seu record.

Miquel Canudas Ventura
4t ESO C

ST. JOSEP DE CALASSANÇ DES DEL BATXILLERAT

El divendres passat, dia 26 de novembre a l'escola vam celebrar el dia del nostre fundador, Sant Josep de Calassanç.

A la primera hora del dia, els alumnes de batxillerat vam fer una tutoria sota el lema "Entre tots", i del qual vam haver de desxifrar un missatge relacionat amb aquest tema. Ens vam barrejar totes les classes, i amb grups, cadascú feia la seva feina.

Hi va haver alguns alumnes, que durant aquesta estona, van anar a explicar contes a l'escola de primària. Va ser una experiència molt tendra.

A les 11h, després d'esperar amb ganes la xocolata, va arribar el moment. Grans cues darrera de les taules, feien que els organitzadors no pareessin de repartir la coca i la xocolata típica d'aquest dia. Els alumnes de batxillerat, van ser els encarregats de repartir-la.

Després d'aquesta estona d'esmorzar, cadascú va anar a realitzar les seves activitats. Des de batxillerat, les activitats que es van organitzar van ser les següents: els de 2n de batxillerat, durant l'estona de la xocolatada, van estar fent la ràdio, amb entrevistes al nou director de l'escola, i posant música a tots aquells que ho demanaven.

Els de primer de batxillerat, van realitzar dos tallers. Un era el de maquillatge, en el qual unes alumnes es van oferir per maquillar i pentinar a tots aquells que ho volguessin.



L'altre taller que es va fer, va ser el d'una gimcana. Amb diferents proves, grups d'alumnes les anaven superant, i per cada prova feta, rebien una puntuació fins arribar a la prova final on es deia qui havia guanyat.

Un any més, ha sigut una gran festa, i un gran èxit en quan a la participació del alumnes més grans de l'escola. Esperem que aquesta tradició no es perdi mai.

Jordi Asturgó
Maria del Mar Bramona
1r Batxillerat D

ESCRICHE
SOCIETAT LIMITADA

- PORTES ENROLLABLES DE BALLESTA TALLAFOS BASCULANTS CORREDORES
- AUTOMATITZACIÓ de tot tipus de portes

Antonio Garcia Chacón

ACTIVITAT DE FÍSICA A BELLATERRA

El passat divendres dia 5 de novembre, els alumnes de 2n de batxillerat B vam realitzar una sortida a la UAB amb l'objectiu de posar en pràctica alguns coneixements previs en el camp de la física.

Vam sortir de l'estació d'autobusos de L'Avinguda Sant Esteve a les vuit del matí. En realitat havíem d'ésser allà a les nou però, com ja sabíem, a primera hora del matí el tràfic és bastant dens a les carreteres i fou per això que vam marxar una hora abans.



Un cop vam arribar a la universitat, vam esmorzar i, seguidament, el professor que s'encarregaria de guiar-nos en la pràctica ens va acompanyar cap al laboratori. Vam realitzar un treball pràctic que ens permetia utilitzar les noves tecnologies per analitzar moviments rectilinis i, d'aquesta manera, poder anar interioritzant i assolint més fàcilment els conceptes apresos a classe.

Vam seguir les pautes que ens marcava un dossier i, amb l'ajuda de tres o quatre monitors, vam realitzar totes les activitats pràctiques; a més de resoldre els dubtes que se'ns havien plantejat.

L'activitat va durar aproximadament quatre hores, després de les quals vam anar a dinar a la cafeteria de la universitat. L'ambient ens va encantar a la majoria i alguns ja ens imaginàvem l'any que ve en companyia d'aquells universitaris.

Un cop vam haver dinat, vam poder gaudir d'una visita guiada per Bellaterra. Primerament, vam fer una ruta amb autocar per les rodalies del Campus y vam poder veure totes les instal·lacions que el componen. Més tard, ens vam aturar a la facultat de ciències on vam poder visitar les aules i, allà, se'ns va

parlar més detalladament de la Universitat Autònoma (l'ambient estudiantil, les avantatges que suposava estudiar a l'autònoma...). Per acabar la visita, ens van portar al centre de la universitat on hi ha tot un munt de botigues i altres serveis necessaris pels estudiants. Allà, vam formular les últimes preguntes al nostre guia y ens vam acomiadar de Bellaterra amb una molt bona impressió de la universitat a la qual, possiblement, molts assistirem l'any vinent. Així doncs, valorem molt positivament aquesta sortida perquè a més de servir-nos per posar en pràctica els nostres coneixements de física, ens va permetre viure una jornada envoltats del més pur ambient universitari.



Mireia López
Cristina Verdú
2 Batxillerat B



Electricitat - Aigua - Fil Musical

**INSTAL·LACIONS
PORTELL**

Mogent, 14
08410 Vilanova del Vallès
Tel.938458761 - Fax 938458762

QUÍMICA COMPARTIDA

El passat dia 12 de Novembre els alumnes de 2n d'ESO del Variable Tècniques de Laboratori van fer de professors dels alumnes de 1r B de Batxillerat.

L'activitat englobava les tècniques de separació de diferents compostos químics que ells havien treballat i preparat al llarg de tot el primer trimestre sota les instruccions de la professora Montse Gutiérrez. Com que al nostre temari hi apareix part d'aquesta matèria a l'assignatura comuna de Química, es va creure oportú de compartir l'experiència conjuntament. Així doncs, la classe del variable, va dividir-se en diferents grups ocupant els laboratoris de naturals, física i química i ens van ensenyar les diferents tècniques de separació que, prèviament, havien preparat. L'hora va donar per fer cromatografies en paper de tinta i pigments naturals, preparacions de dissolucions, destil·lació d'aigua i alcohol i precipitacions i filtracions de sals ternàries i de sals binàries.

En conjunt vam creure que l'experiència va ser molt constructiva per a les dues parts, i pensem que és bo que a l'escola es facin aquesta mena d'activitats, doncs podem aprendre molt els uns dels altres.

Cal dir que els alumnes de 2n van esforçar-se molt per realitzar l'activitat el millor possible i els ho agraïm.

Lorena Jiménez
Manel Gastón
1r Batxillerat B



LA BIBLIOTECA DE PRIMARIA

Com ja debeu saber, la Montse Camps està de baixa. Mentre es recupera (que esperem que sigui molt aviat), l'Elisenda Manera s'encarregarà de la biblioteca de primària. Concretament hi estarà els dimecres i divendres, de 9 a 11 del matí.

Si necessiteu alguna cosa de la biblioteca de primària ja sabeu a qui us heu de dirigir.

Per cert, ja us heu fixat en l'exposició de llibres que hi hem muntat durant la darrera setmana de curs? Són els llibres més nous que tenim a l'escola i estan a la vostra disposició. Esperem que us agradin. Aquí en teniu dos exemples.



La teca de la Mediateca

FOTOS SANT JOSEP DE CALASSANÇ

Les fotos de la festa de St. Josep de Calassanç ja estan exposades a l'entrada de la mediateca i a la pàgina web de l'escola. Quan tenim alguna activitat important a l'escola que volem recollir gràficament, ja sabeu que l'entrada de la mediateca és un dels llocs on podeu trobar fotos exposades. A més, si alguna foto us agrada en podeu demanar una còpia. Parleu amb algun dels mediatecaris i prendrà nota de la vostra demanda. En pocs dies rebreu la còpia desitjada.



ENS VISITEN

El dilluns 22 de novembre vam rebre la visita de dues professores de Guatemala i dos escolapis de Senegal. Les mestres de Guatemala van passar tot el dia a la mediateca, mentre que en Calassanç i en Martin, els dos escolapis senegalesos, també van visitar l'espai del SEFED (la secció d'empresa simulada que tenim a l'escola per a majors de 25 anys a l'atur).

A la foto podeu veure com l'Ana i l'Ingrid expliquen com és el seu país en general i l'educació en concret a un grup d'alumnes que aquell dia estaven a la mediateca. El que més va sorprendre als nostres alumnes va ser que a Guatemala, tot i que l'educació és un dret i una obligació entre els 7 i els 14 anys, a la pràctica molts nens i nenes d'aquestes edats han d'anar a treballar i no hi ha cap estament ni control que obligui els pares a dur els seus fills a l'escola.

JOSE MIRAS SOLER
PINTURA EN GENERAL
DECORACIONES



C/. Velazquez, 76, 1º 2º
Tel. 798 37 09
Mòvil: 639 701 437
08302 MATARÓ



Escola - Empresa

Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Indústria

FONS
SOCIAL
EUROPEU



Coneix com funciona una empresa des de dins...

CURS PRÀCTIC ADMINISTRATIU PER A DONES EN ATUR

Adquiriràs coneixements pràctics del: Departament de R.R.H.H.
Departament de **COMPTABILITAT**
Departament **COMERCIAL**
Departament **IMPORT/EXPORT**

Informàtica de gestió administrativa: WORD, EXCEL, INTERNET
Ordinadors per a cada alumne. Inclusió a la nostra borsa de treball

INICI: GENER

Interessats trucar als telèfons:
Demanar per Albert Barberna

93-8794314 93-8791881
El curs és subvencionat per la Direcció General
d'Ocupació del Departament de Treball, Indús-
tria, Comerç i Turisme de la Generalitat de
Catalunya i El Fons Social Europeu




Escola Pia
Granollers

CURSOS DE FORMACIÓ CONTINUADA

Formació adreçada a persones que vulguin obtenir els coneixements necessaris per aplicar les tècniques comptables.

- **Comptabilitat**

40 hores

2 dies a la setmana

Formació adreçada a proporcionar uns estudis pràctics a totes aquelles persones que necessiten del coneixement de la tributació per la seva presa de decisions, sense que la fiscalitat sigui la seva activitat principal dins l'empresa.

- **Fiscalitat pràctica i finances**

40 hores

2 dies a la setmana

Interessats trucar als telèfons: (93) 8794314 (93) 8791881

Demana per Albert Barbena www.epiagranollers.net

INICI: GENER



Montserrat Villatoro Moreno (Dietista-Nutricionista)

L'alimentació és un fet de vital importància per la raó que és la forma natural i adequada de satisfer les necessitats nutritives en qualsevol etapa de la vida, però és un fet encara més important durant la infància, ja no només per les necessitats del mateix creixement i desenvolupament sinó pel paper preventiu per tal de promoure la salut.

Durant la infància és quan s'instauen els hàbits alimentaris en el nen i és en aquest moment quan s'ha d'intervenir en l'àmbit familiar i en l'àmbit escolar. En la formació d'aquests hàbits intervenen factors socio-culturals, econòmics, les tradicions i simbolismes en les diferents preparacions, i sobretot la influència dels medis de comunicació, la moda i la publicitat.

D'altra banda, la tecnologia ha aportat una situació nova, que cal plantejar-se. A principis de segle passat es donava una manca d'aliments important que feia difícil la subsistència donant-se malalties per defecte, mentre que actualment en l'inici del nou segle les malalties es deriven de l'excés com l'obesitat, la diabetis, la hipercolesterolèmia, entre d'altres.

A partir d'aquest moment en què es dona el desequilibri entre la relació de l'home i la gran oferta d'aliments al mercat, és quan hem de parlar de la importància d'una dieta equilibrada, i en definitiva de la educació alimentària.

L'educació alimentària es pot definir com el conjunt d'actuacions que tendeixen a modificar coneixements, actituds i comportaments d'individus, grups d'individus i poblacions, per tal de contribuir a la prevenció i el control de la malnutrició en qualsevol de les seves formes, com també dels errors alimentaris, incloent-hi l'aspecte socio-cultural.

Els camps d'acció de l'educació alimentària estan centrats en tots els aspectes relacionats amb l'alimentació com necessitat fisiològica, font de plaer i tots els factors que influeixen en la instauració dels hàbits alimentaris.

L'objectiu final de l'educació alimentària de la població consisteix en què aquesta tingui la capacitat d'escollir lliurement la seva alimentació, amb la major autonomia possible i amb coneixement de causa, d'acord amb els principis d'una alimentació saludable.

Fisiològicament parlant, alimentació i nutrició estan relacionades intrínsecament. Ens alimentem i ens nodrim, però l'alimentació és un fenomen discontinu, voluntari i educable

mentre que la nutrició comprèn un seguit de reaccions i mecanismes que funcionen de manera contínua i involuntària, per tant no s'hi pot influir de tal manera que per arribar a un bon estat nutricional hem d'actuar educant la nostra alimentació.

Els primers anys de la vida són decisius en l'aprenentatge d'uns bons hàbits alimentaris, i la implantació de pautes adequades de conducta alimentària ha de ser important durant tot aquest període. Conèixer els aliments, apreciar-ne les diferències, saber valorar les necessitats de cadascun i aprendre a menjar de tot, que és l'objectiu essencial de l'educació alimentària.

REPARTIMENT DE LES INGESTES AL LLARG DEL DIA

L'energia que ens proporciona l'alimentació ha d'estar repartida en 4 o 5 ingestes al dia, de manera que s'ha d'esmorzar (el qual es pot fraccionar en dos, és a dir, un primer esmorzar a casa i un mig matí a l'escola), dinar, berenar, sopar i en algun cas ressojó.

ESMORZAR

L'esmorzar és necessari en qualsevol etapa de la vida, perquè:

- Ajuda a un adequat repartiment de l'energia
- Facilita la cobertura dels requeriments diaris
- Millora el rendiment físic i psíquic

L'esmorzar aportarà un 20-25 % de la energia total diària.

Un esmorzar complet hauria d'incloure:

- Ø CEREALS: D'ESMORZAR O PA O GALETES
- Ø LÀCTIS: LLET O IOGURT O FORMATGE
- Ø FRUITA: SENCERA O TROSSEJADA O SUC
- Ø ALIMENT PROTEIC: PERNIL O GALL D'INDI O TONYINA (opcional)

EXEMPLES:

1. Llet amb cereals i una poma
2. Iogurt amb galetes i un préssec
3. Suc de taronja i entrepà de formatge
4. Llet amb galetes i entrepà de pernil amb mandarina
5. Iogurt amb cereals i pera trossejada.

DINAR

Es recomanable que s'inclouin els següents grups bàsics d'aliments:

- Ø CEREALS, TUBERCLES O LLEGUMS
- Ø VERDURES
- Ø ALIMENTS PROTEICS
- Ø OLI D'OLIVA
- Ø FRUITA I/O LÀCTIC
- Ø PA I AIGUA

El dinar aportarà un 30-40 % de la energia total diària

EXEMPLE

1er plat: Cereals o tubercles o llegums
 Macarrons amb tomàquet
 2on plat: Aliment proteic
 Broxeta de carn, Gaspatxo
 Guarnició: Verdura
 Carxofa al forn, Paella mixta

Postre: Fruita i/o làctic
 Taronja, Meló
 Pa i aigua

BERENAR

- Ajuda a un adequat repartiment de l'energia
- Facilita la cobertura dels requeriments
- Ha de contribuir a l'equilibri alimentari

El berenar aportarà entre un 10-15% de l'energia total diària

Formaran part del berenar els següents aliments:

- Ø CEREALS: PA O GALETES
- Ø LACTIS: LLET O IOGURT O FORMATGE
- Ø FRUITA: SENCERA O TROSSEJADA O EN SUC
- Ø FRUITS SEC (opcional)

Exemple:

logurt amb fruits secs i amb 2 galetes i un suc
 Entrepà de formatge i una poma

SOPAR

Es diferencia del dinar en :

- L'aportació hauria de ser inferior
- Ha de ser de més fàcil digestió

Es recomanable que s'inclouin:

- Ø CEREALS, TUBERCLES
- Ø VERDURES
- Ø ALIMENTS PROTEICS
- Ø FRUITA I/O LÀCTIC
- Ø OLI D'OLIVA
- Ø PA I AIGUA

El sopar aportarà un 20-30 % de l'energia total diària

EXEMPLE

1er plat: Cereals o tubercles
 Sopa de peix, Verdures planxa
 2on plat: Aliment proteic
 Ou remenat amb verdures, Filet de pollastre
 Guarnició: Verdura
 Cabdell d'enciam amb patates vapor
 Postre: Fruita i/o làctic
 logurt, Rodes de taronja
 Pa i aigua

EN DEFINITIVA, UNA ALIMENTACIÓ EQUILIBRADA HA DE SER VARIADA I EN LES PROPORCIONS ADEQUADES SEGONS L'EDAT.

"WORD CORRECT"
 Corrector català - castellà - català **47 € + IVA**

"ARA"
 Traductor català - castellà - català **77 € + IVA**
 Traduccions de molta qualitat → totalment automàtic, disposa de processador de textos

Clapera Ordinadors



CAUIDAD, EXPERIENCIA Y SERVICIO
EN SUS MANOS

Carpintería de aluminio

Fabricación y colocación de Ventanas, Puertas, Persianas, Rejas, Mamparas de baño, etc

" Más de 25 años de experiencia nos avalan "

En Granollers

Rbla. Josep Tarradellas, 3

(Detrás estación autobuses)

Tel.Fax. 93-879-51-15

En La Garriga

c/ Calabria, 68-70

(Ctra. Antigua a Vic)

Tel. Fax. 93-871-92-92

Pasamos a tomar medidas

Presupuestos sin compromiso

C./ Padre Mañanet, 31
Pº Fibra i Puig, 125
C./ Almansa, 9 - 11
C./ Galileo, 17
C./ Aragón, 481

08030 Barcelona
08016 Barcelona
08042 Barcelona
Pza. Sants Barcelona
08013 Barcelona

Rbla. Josep Tarradellas, 3
C./ Calderón, 160
C./ Laureà Miró, 18
Av. Catalunya, 193

- Granollers
- Sabadell
- S. Felip de Llobregat
- Palau de Plegamans

CENTRAL



Pol. La Ferreria, c/Electrónica nave 10 - 08110 Montcada i Reixac
1º Salida Autopista A18 (Dir. Sabadell-Terrassa)