

# MENJADORS ESCOLARS SOSTENIBLES





## PREPARATS PER A FORMAR PART DEL CANVI?

El canvi cap a un sistema alimentari més saludable i sostenible avança, creiem que els menjadors escolars són espais de gran impacte ja que al voltant de 180 dies a l'any els xiquets i xiquetes mengen allí. Volem alimentar-les sanes i fortes, però també volem alimentar els seus valors, el respecte per l'entorn en el qual viuen i per la totalitat del planeta.

Et convidem a unir-te al canvi

## EL MENÚ DE CUINATUR

### Cuidem de la salut de les persones i del planeta

Utilitzem exclusivament oli d'oliva verge per cuinar i elaborar les ensalades.



Més del 20% dels nostres menús ja tenen com a ingredient productes ecològics.



Fa més de 10 anys que servim peix fresc setmanalment. Sense espines. I ens atrevim amb el peix blau, com l'aladroc, la sardina o el verat.



Comprem vedella de qualitat, de ramaderia extensiva i de xicotets productors i ramaders de les muntanyes dels Ports i el Maestrat.



Les nostres creïlles porten pell. I arriben directament del camp a les cuines en "basquets", com tota la verdura que utilitzem.



Les nostres ensalades combinen més de deu vegetals al llarg de l'any i només utilitzem sal eco sense refinar, amb tots els seus minerals, i vinagre sense sulfits ni altres al·lèrgens.



El nostre menú afavoreix la regularitat intestinal de les xiquetes i xiquets -i no ho diem nosaltres, ens ho conten les famílies-. Això ho aconseguim menjat més verdures i productes integrals.



Els nostres ous, no ixen d'un pot de tetrabrik; els ponen les gallines i després es col·loquen en oueres de cartó -que reciclem per a muntar-nos el joc de "Qui és qui"?-.



La llet no sols ve de les vaques. Els nostres iogurts també els elaborem amb llet d'ovella que, a part d'estar boníssims, van en un pot de cartró reciclable, així evitem generar més residus plàstics.



Els nostres llegums no són viatgers i els comprem el més prop possible. La pasta i l'arròs és majorment integral i a més ajuden a finançar projectes mediambientals i socials.



Un menjador escolar sostenible no és donar un 3% eco o cuinar amb una parabòlica solar.



Encara que no és mala idea. Però la sostenibilitat és una paraula que recull aspectes mediambientals, socials i econòmics. Una empresa sostenible, per exemple, es preocupa també per la salut psicosocial dels seus treballadors i treballadores i perquè els productors obtinguen un preu just pels aliments que cultiven.

Un exemple: El preu en origen de la carlota en 2020 va ser de 0.16€/kg. Al nostre productor, li les paguem a 0.80€/kg.

### La sostenibilitat es pot mesurar?

Existeixen eines per a mesurar la sostenibilitat. Nosaltres utilitzem la Matriu EBC

En 2009 realitzem la nostra primera Memòria de Responsabilitat Social. En 2011 ens adherim a la iniciativa Global Compact de Nacions Unides i en 2015 elaborem el balanç social de l'Economia del Bé Comú.

# 5 PARAULES QUE HAURÍEM DE DIR MENYS, I FER MÉS

## ECOLÒGIC



Fa 10 anys que **apostem pels aliments ecològics**, no des de que s'han posat de moda.

## VALORS



La **sostenibilitat i la transparència** són l'**ADN del nostre projecte**. I ho mesurem realitzant el Balanç de l'Economia del Bé Comú.

## PROXIMITAT



Quasi el **80% dels ingredients** del nostre menú **són del nostre entorn més proper**. I els comprem directament al productor, sense intermediaris.

## TEMPORADA



Tota la nostra verdura és fresca i de temporada. Tota. Ho sentim pels fans de la nostra crema de carabasseta, que només poden gaudir-la al juny.

## SALUDABLE



Ens preocupa no sols el que mengem sinó també el **benestar emocional de les persones que formen el nostre equip** amb projectes com Emocionática i Psicoculina.

## LES NOSTRES APP'S: TRANSPARÈNCIA & BONS INGREDIENTS

Quan vam pensar a fer la nostra APP, vam tindre clar que l'objectiu era que fora útil i transparent. Que mostrara tots els ingredients que porta cada plat; que els al·lergògens estiguen identificats ... per si t'abellix replicar les nostres receptes a casa, ja tingues feta la llista de la compra..



MENÚ



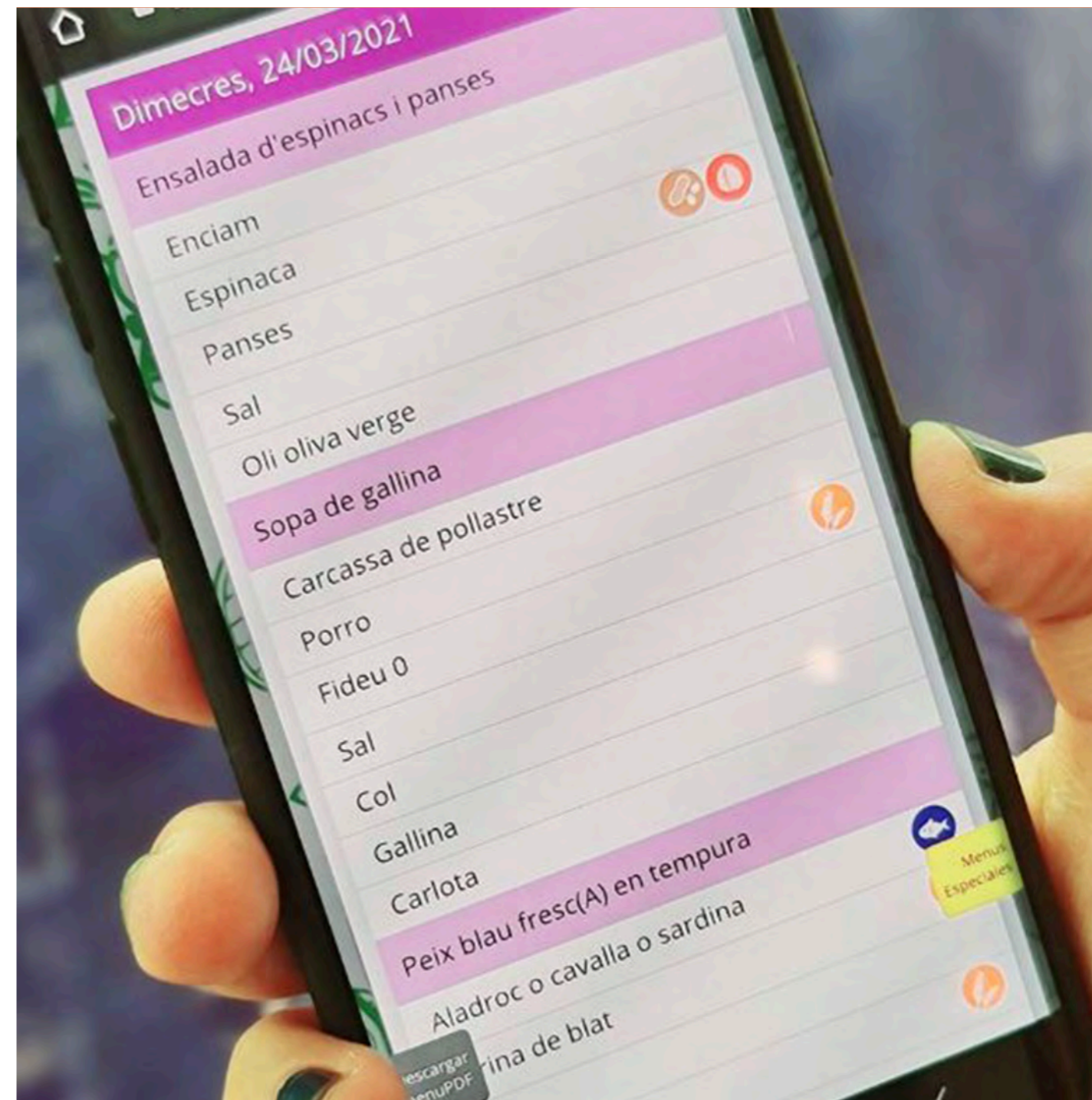
FAMILIA



COMANDES



CONTROL



**CUIDAR TAMBÉ**

**ÉS EDUCAR**

### **Us presentem un projecte educatiu diferent**

El nostre projecte educatiu contempla activitats divertides i amenes perquè els xiquets i xiquetes puguen descobrir i interioritzar el valor dels aliments, de la seua producció i la seua elaboració, a més d'aprendre a gaudir del repte diari d'assaborir plats diferents i explorar coses noves sense por de les textures o el color.

Per a això, hem creat un espai de formació, tallers i activitats per a ensenyar-los el vincle entre l'alimentació, la producció d'aliments i l'entorn des d'un enfocament social i ambiental, contemplant valors com la sostenibilitat, igualtat, equitat, justícia, interculturalitat, cooperació i participació.

### **En dos paraules:**

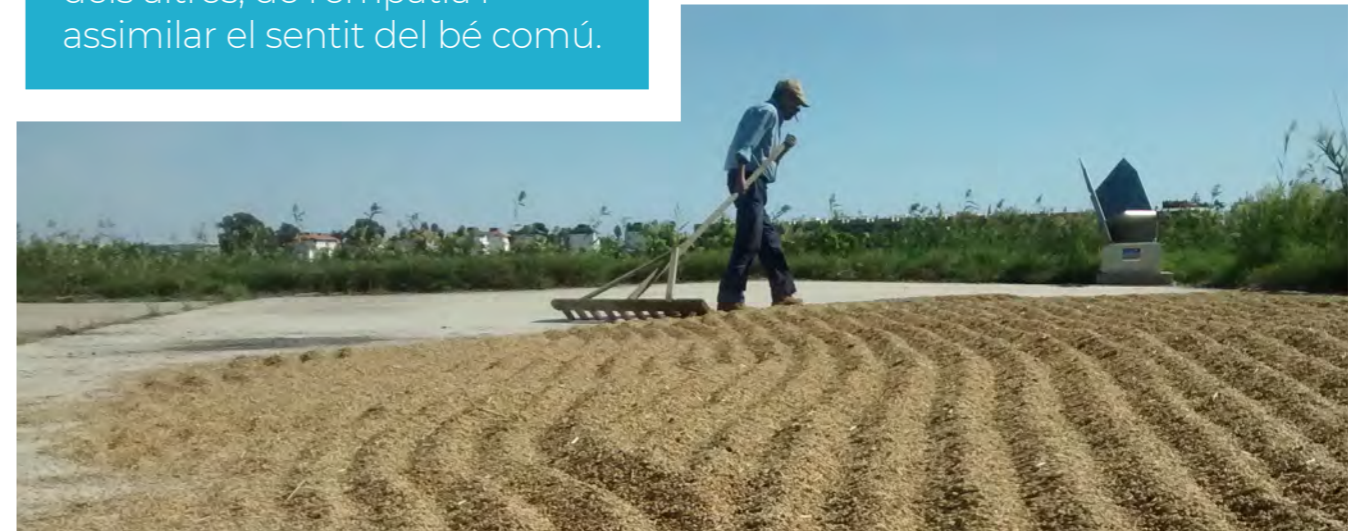
La sostenibilitat ambiental i social és la nostra senya d'identitat des de fa més de quinze anys i l'enfoquem a través de dues idees principals:

#### **INTERDEPENDÈNCIA**

La consciència sobre la nostra interdependència. Les persones no podríem viure si no fóra perquè unes altres dediquen molt temps i energia al fet que la vida siga possible, a les cures. Els xiquets i xiquetes aprendran la importància de curar uns dels altres, de l'empatia i assimilar el sentit del bé comú.

#### **ECODEPENDÈNCIA**

El vincle de l'ésser humà amb la naturalesa i la consciència dels límits físics d'aquesta. Tot el que necessitem a nivell material prové de la naturalesa, si no la cuidem, estem posant en risc la sostenibilitat de la vida.



# EXPERIMENTA, CREA, JUGA

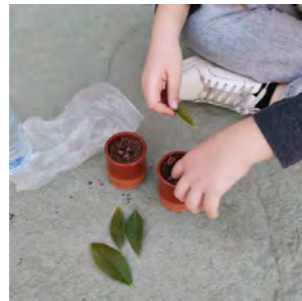
Les activitats que proposem per a desenvolupar en el temps de menjador són sobretot divertides i connectades en l'alimentació saludable i sostenible.



## LA TARONJA VIATGERA

Aprendrem a valorar el consum d'aliments de proximitat i **socialment** responsables.

A través d'una activitat lúdica aprenem la importància dels canals curts de compra.



## BIO-DEGRADABLE

Treballem la temporalitat dels aliments i el seu impacte en el **medi ambient**.

Experimentem la diferència en el procés de descomposició d'una fulla i d'un plàstic.



## MANS NETES

Hàbits higiènics i vida **saludable**.

Experimentem a través de l'impacte en un aliment la importància d'uns hàbits correctes d'higiene.



## MINI-CRÍTICS

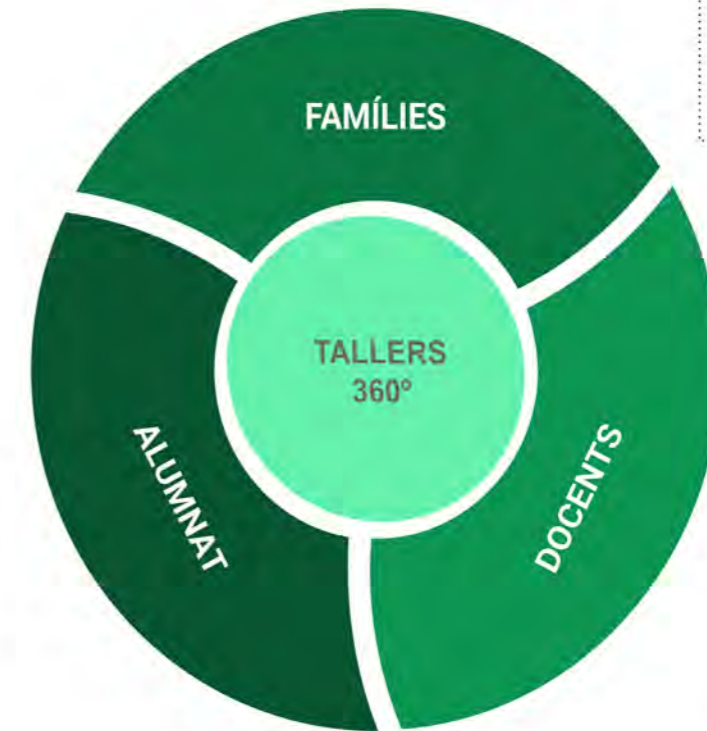
Eduquem en **valors** com la transparència, cooperació, igualtat, interculturalitat...

Els nostres comensals es transformen en minicrítics i ens fan arribar la seua valoració i propostes de millora.

# TALLERS 360°

## ESPAI COMPARTIT D'APRENENTATGE

Experiencial, interactiu i dinàmic. És la nostra proposta de formació dirigida a tota la comunitat educativa: famílies, alumnat i equip docent.



- "Degustació del menú"
- "Un passeig per la cuina"
- "Tallers de cuina"
- "Taller esmorzars saludables"
- "Xarrades nutricionals"

- Amb els 5 sentits
- A què sap l'amanida?
- El Plat saludable
- Tomata Maurici

- "Tallers de batch cooking"
- "Tallers de sopars saludables"



## PER QUÈ SOM TAN PESATS AMB EL PRODUCTE DE PROXIMITAT?

El sector agroalimentari és el principal emissor de Co2 i per tant el responsable màxim del calfament global, per això procurem que els aliments que comprem s'hagen produït el més a prop possible.

La ramaderia emet quasi dos terços dels gasos d'efecte d'hivernacle agrícoles, d'ací l'aposta de CuiNatur per complementar el consum de proteïna animal, per exemple, amb la proteïna vegetal provinent de les llegums, més sostenible i saludable

### Sabies que el pèsol és un llegum i no ix del congelador?

La nostra crema de pèsols amb espinacs a l'hivern o amb carabasseta a la primavera l'elaborem amb pèsol sec, molt fàcil d'utilitzar perquè no necessites deixar-ho en remull tota la nit.

**Rafael Pallarés**  
CARN NATURAL COOP V. Morella (Els Ports)  
Productes carnis

*"En una societat cada vegada més urbana, hem d'aprendre que venim de la terra. Este projecte és el nostre futur, el d'este territori"*



**Lluís Gargallo**  
BOLÍSSIM SL Vilafranca (Els Ports)  
Elaborats artesans vegans

*"Jo he sigut cuiner de CuiNatur. Compartim la filosofia d'elaborar menús saludables, amb productes de proximitat, i els valors de l'ecologisme i la sostenibilitat."*

**Alex Rodriguez**  
PESCADOS Y MARISCOS A.M.Vinaròs (Baix Maestrat)  
Peix fresc

*"Els xiquets i xiquetes són sincers. Si els agrada el que mengen et diran: Xe Alejandro, quin peix més bo!"*





### MARTA ALEMANY

LA CRISOPA COOP V. Picassent (Horta sud). Verdures i hortalisses ecològiques

*“La terra tira de tu, és una qüestió de sentiment de pertinença a la terra que ve dels nostres avant passats”*

### PEDRO ESCRICH

LÁCTEOS ELS MASETS SL  
La Torre D'En Besora (Alt Maestrat)

*“Els treballadors són el nostre principal valor. La majoria són gent jove amb fills que ajuden al fet que no es tanquen les escoles de la zona i així fer front a la despoblació”*



**Teresa i Miquel**  
CÈRCOL COOP. Sueca (Ribera baixa)  
Arròs

*“Busquem que l'impacte sobre el medi que ens envolta siga el mínim possible i que el cultiu ecològic siga una realitat al Parc Natural de l'Albufera.”*



### Juan Carlos Cirera

RIET VELL. Amposta (Montsià)  
Cereals i llegums

*“La nostra filosofia és produir cereals i llegums d'acord amb la normativa d'agricultura ecològica en àrees de gran interès natural com els aiguamolls i estepes, ajudant a conservar espècies i ecosistemes únics a Europa.”*



### Oscar García

HORTALIZAS AGAPITO. La Vall d'Alba (Plana Alta)  
Taronges i creïlles

*“Som productors agrícoles amb l'experiència de diverses generacions a les nostres esquenes. Confiam en la tradició i el respecte a la terra.”*



### VICENT MARTÍ I ANNA ALEMANY

Alboraia (Horta nord) i Lliria (Camp de Túria). Verdures i hortalisses ecològiques

*“L'horta està amenaçada per l'urbanisme, per l'AVE, per grans infraestructures.”*