



9Naturalcuina som una empresa dedicada al món dels serveis educatius i culinaris amb una llarga experiència que ens avala, un grup de gent experimentada i amb profunds coneixements sobre educació, educació en el lleure i cuina són al capdavant de la nostra empresa; gestionant, coordinant i desenvolupant projectes educatius de qualitat.

En temps de migdia ofereixen la seva qualitat per a educar en tots els hàbits que requereixen els àpats i l'alimentació.

És un tema que no cal dir que preocupa molt a les famílies d'avui en dia, és per això que des de 9NaturalCuina ens encarreguem també del servei de cuina in situ, amb dietes elaborades per especialistes en nutrició i cuinades amb tot l'art necessari que la dieta mediterrània requereix, un càtering de qualitat i saludable com el nostre, és la millor garantia per al perfecte creixement dels nostres infants.



EN AQUEST SENTIT, LA NOSTRA CUINA PREN UNA ORIENTACIÓ ECOLÒGICA, DE PROXIMITAT, NATURAL I SOSTENIBLE QUE IMPLICA EL PROCÉS DE PRODUCCIÓ I DE CONSUM I AJUDA A LA FORMACIÓ I EDUCACIÓ DELS NOSTRES INFANTS I JOVES.

Un dels primers conceptes a tenir en compte és la utilització dels productes que confeccionen la cuina mediterrània i d'aquests els productes locals, de temporada i provinents d'una producció ecològica.

### Per què cuina ecològica?

- Perquè són saludables i nutritius, saborosos, respecten el medi ambient i són segurs.
- Perquè no utilitzen organismes modificats genèticament (transgènics) i han estat produïts sense pesticides ni adobs de síntesi química i no permeten forçar artificialment el creixement dels animals (hormonant-los).
- Perquè estan regulats estrictament per normatives europees i controlats per organismes degudament acreditats.

Amb aquest procés propiciem que el menjar dels nostres nens i nenes sigui més equilibrat. Saludable, variat i responsable. Variem els tipus de cocció, evitant al màxim els fregits, incrementant el consum de peix. Fomentem hàbits alimentaris, de conducta i d'ocupació del temps de lleure

## CRITERIS I BENEFICIS DELS NOSTRES MENÚS:

- NO HI HA CAP PRE - CUINAT.
- FOMENTEM EL CONSUM DE PEIX. 2 cops a la setmana, consensuat amb l'escola
- VARIETAT DE PEIX: lluç, bacallà, calamars, maira.  
 No hi ha varetes ni crestes.  
 No hi ha peixos grossos: tonyina, mussola, emperador, tintorera...  
 Els peixos no són de piscifactoria, són ultragongelats, desespinats i filatejats.  
 Un cop cada tres setmanes utilitzem peix fresc.
- L'OU és ecològic, pasteuritzat de primera posta i el cuinem a l'escola.
- VERDURA CRUA: mínim 3 cops a la setmana en forma d'amanida
- VERDURA CUITA: acompanyament dels plats i cremes
- CEREALS: presència de més cereals a part del blat: el sèsam i el mill.  
 Presència de cereals integrals, arròs i pasta OPCIONAL.
- PRODUCTES FRESCOS i de TEMPORADA, no treballem amb productes congelats
- MENÚS DE 6 SETMANES: d'aquesta manera donem molta més varietat.
- COCCIONS: coccions més sanes: forn, vapor, guisats i planxes..
- DERIVACIONS: tractament curós de les possibles dietes i al·lèrgies
- SOPARS: orientacions dels sopars.
- ESTACIONALITAT: utilitzem productes de proximitat , estacionaris i ecològics
- ECOLÒGIC: fruita, verdura, hortalisses, arròs, cereals, pasta, llegums, làctics.
- CARN: VEDELLA, POLLASTRE I PORC
- CERTIFICACIÓ CCPAE.



## CRITERIS I BENEFICIS DELS NOSTRES MENÚS:



### ELS NOSTRES MENÚS SÓN VIUS

possibilitat d'adaptar el menú a les característiques de l'escola.

### ELS NOSTRES MENÚS SÓN PROGRESSIUS

donem la possibilitat d'anar introduint de forma progressiva les característiques de la cuina ecològica

### BAIXA PRESÈNCIA DE LACTOSA I GLUTEN

Els nostres manipulats càrnics no contenen ni lactosa ni gluten.

### PROTEÏNA VEGETAL

possibilitat de realitzar menús en el que hi hagi la presència de la proteïna vegetal en substitució de la proteïna càrnica un cop a la setmana, de forma opcional.

## SEGUIM ELS NOSTRES CRITERIS:

ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT, PER GARANTIR LA QUALITAT DEL PRODUCTE.

DE PROXIMITAT

DE TEMPORADA

SALUDABLE

NUTRICIONAL



## APECTES SOCIALS

Des de els nostres horts de Mataró i amb L'Hort d'en Didac, col·laborem amb la Fundació Maresme i el seu hort de Can Parcala, un hort portat per treballadors amb discapacitat psíquica i del qual tota la producció va destinada a les escoles que gestionem.



## CAN PARCALA: CONREU ECOLÒGIC COM A EINA D'INTEGRACIÓ SOCIAL

En el cor del Maresme, en una Masia situada a la falda del Castell de Burriac, Can Parcala és l'horta on es desenvolupa un projecte d'integració sociolaboral que fomenta el consum responsable i de proximitat de la comarca



**L'HORT  
D'EN DÍDAC**  
L'AGROBOTIGA DE MATARÓ

**FUNDACIÓ  
EL MARESME**  
discapacitats

Col·laborem  
amb  
**CAN PARCALA**

PROVEÏDORS

*Pa Ecològic*

PRE-PA  
PA ECOLÒGIC-POLINYÀ  
(VALLÈS OCCIDENTAL)

*Arròs Delta Ebre*

ECOCASTELLS  
ARRÒS DEL DELTA DE L'EBRE  
(DELTA DE L'EBRE)

*Pasta ECO*

LA MOIANESA  
PASTA SECA ECO  
(MOIÀ - MOIANÈS)

PASTAS ROMERO  
PASTA SECA ECO  
(SARAGOSSA)

*Ous Ecològics*

OUS ECOLÒGICS  
SANTA EULÀLIA DE RONÇANA  
(VALLÈS ORIENTAL)

*Fruita i Verdura  
Ecològica*

L'HORT D'EN DÍDAC  
FRUITA I VERDURA ECOLÒGICA  
(MATARÓ-MARESME)

*Proteïna Vegetal*

NATURSOY  
PROTEÏNA VEGETAL-CASTELLTERÇOL  
(VALLÈS ORIENTAL)

*Proteïna Vegetal  
Làctics*

ECOPLANS LLUÇANÈS  
PROTEÏNA VEGETAL I LÀCTICS-BLANES  
(LA SELVA)

*Pollastre Ecològic*

VIU BE  
POLLASTRE ECOLÒGIC  
(GURB-OSONA)

*Carn de  
Vedella i Porc  
Ecològica*

PIRINAT  
CARN DE VEDELLA I PORC ECOLÒGICA  
(CAMPDEVÀNOL-RIPOLLÈS)

*Carn de Porc*

VIÑALS GOURMET  
CARN DE PORC  
(MATARÓ-MARESME)

*Peix Congelat*

FERRER  
PEIX CONGELAT-VIC (OSONA)

FRIMAN  
PEIX CONGELAT I FRESC  
(SANT FRUITÓS DEL BAGES-BAGES)

*Peix Fresc*

BRAVOMAR  
PEIX FRESC

## ALIMENTS ECOLÒGICS EMPRATS EN ELS NOSTRES MENÚS:



PASTA

Proximitat Seu d'Urgell

ARRÒS

Proximitat Delta Ebre

ARRÒS INTENGRAL

Proximitat Delta Ebre

FRUITA

Proximitat Lleida i València

VERDURA

Proximitat Mataró, Cabrera, Vic, Mollet, Sant Vicenç dels Horts

LÀCTICS

Proximitat Moianès

CEREALS

Proximitat Econtural

CARN DE VEDELLA

Campdevàdol

Fricandó, Estofat, Hamburguesa

CARN DE PORC

Proximitat Campdevàdol

Botifarra

POLLASTRE

Proximitat Gurb

Contra cuixa dessosada, taquets de pollastre, cuixa de pollastre

LLEGUMS

Proximitat Fonollosa i Aragó

OU

Proximitat Vic i Mataró

## ALIMENTS NO ECOLÒGICS EMPRATS EN ELS NOSTRES MENÚS:

OLI

Oli d'oliva verge

SUC DE TOMÀQUET

en procés

PA

en procés: Can Perol

PEIX FRESC

Peix fresc de l'Atlàntic Nord-oest: Maira, Salmó i calamars

*menjar sa, menjar de prop*

## DISTRIBUCIÓ DELS ALIMENTS AL LLARG DE LA SETMANA I FREQUÈNCIA:



**VERDURES**

### PRIMER PLAT

2 cops a la setmana,  
1 en forma de crema i  
1 en forma de patata y verdura.



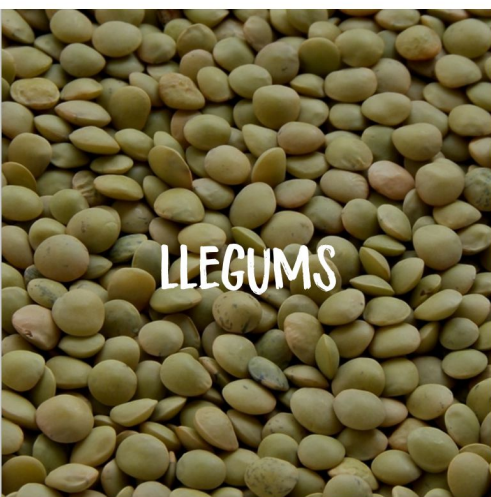
**FRUITA**

4 cops a la setmana.



**LÀCTICS**

1 cop a la setmana



**LLEGUMS**

### PRIMER PLAT

1 cop a la setmana,  
en forma de llegum cuit o  
en forma de crema.

### SEGON PLAT

En forma de proteïna vegetal o  
en acompanyament.



**PASTA**

### PRIMER PLAT

1 cop a la setmana,  
variant les salses

### SEGON PLAT

1 cop a la setmana,  
variant les salses



**ARRÒS**

### PRIMER PLAT

1 cop a la setmana

### SEGON PLAT

En forma de proteïna vegetal o  
com acompanyament.

**En els nostres menús no hi ha proteïna animal en el primer plat.**

## DISTRIBUCIÓ DELS ALIMENTS AL LLARG DE LA SETMANA I FREQUÈNCIA:



**CARN BLANCA**

### SEGON PLAT

1 cop a la setmana, al forn



**CARN VERMELLA**

### SEGON PLAT

1 o 2 cops a la setmana,  
en forma de guisats, estofats forn.



**PEIX**

### SEGON PLAT

1 o 2 cops a la setmana;  
peix al forn o arrebossats.



**OU**

### SEGON PLAT

1 cop a la setmana

*dieta mediterrània com a base de la nostra alimentació, potenciar en el menú escolar les llegums, cereals i hortalisses i reduir el consum de proteïnes animals.*

*Donar als infants de les escoles i llars d'infants la possibilitat de menjar fruita i verdura, ecològica, sana, de temporada i nostra.*

**En els nostres menús no hi ha proteïna animal en el primer plat.**

## IDEARI



*menjar sa, menjar de prop*

La nostra inquietud és la de donar als infants de les escoles i llars d'infants catalanes la possibilitat de menjar fruita i verdura, ecològica, sana, de temporada i nostra.

Aportant matèria primera ecològica garantim una alta qualitat del producte, oferint un menjar més sa, lliure de productes químics, amb les propietats organolèptiques pròpies de cada producte i amb totes les propietats nutritives. Apostant per un menjar sa i promovent una cultura alimentaria.

Per aquest motiu ens hem aplegat, pagesos i gestor de menjador escolar, donant sortida a productes propers que ens ajuden a ser més sostenibles, que fan que la nostra producció tingui una sortida i que el treball en conjunt ajudi a millorar la situació dels menjadors escolars, augmentant la qualitat dels productes emprats en l'elaboració dels menjars i contribuint en l'economia local.



## OBJECTIUS



*menjar sa, menjar de prop*

OFERIR ALIMENTS D'ALTA QUALITAT  
OFERIR ALIMENTS DE PROXIMITAT.  
OFERIR ALIMENTS DE TEMPORADA I VARIAT.  
POTENCIAR EL CULTIU PROPER.  
POTENCIAR UNA PRODUCCIÓ MÉS OBJECTIVA, SENSE EXCESSOS.  
CREAR CONSCIENCIA SOCIAL PEL MEDI AMBIENT.

## ACTITUDS

POTENCIAR UNA ACTITUD CONSTRUCTIVA  
que ens ajudi a valorar els nostre camp, els nostres productes i els nostres pagesos.  
POTENCIAR UNA ACTITUD DE RECERCA  
que ens ajudi a tastar nous aliments , que ens ensenyi a menjar d'una manera més sana.  
POTENCIAR UNA ACTITUD DE COMPROMÍS  
que ens ajudi a ser més sostenibles, a cuidar més el nostre entorn i utilitzar els recursos de forma cabal.

## ACCIONS

INTRODUCCIÓ A LES ESCOLES DE PRODUCTES ECOLÒGICS.  
VERDURA, FRUITA, PASTA, ARRÒS, LLEGUM, LÀCTICS, OUS, VEDELLA, PORC  
TROBADES PER A LES FAMÍLIES EN ELS DIFERENTS HORTS.  
VISITES PELS ALUMNES ALS HORTS.  
OFERIR PLANTERS ECOLÒGICS PER PODER-LOS TREBALLAR A LES ESCOLES.

## QUÈ SUPOSA PER A L'ESCOLA UN MENÚ ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT?

- Recuperar la dieta mediterrània com a base de la nostra alimentació, potenciar en el menú escolar les llegums, cereals i hortalisses i reduir el consum de proteïnes animals.
- Assolir un model alimentari de salut i sostenible que recolza l'OMS i la FAO.
- Assolir una dieta que s'ajusta al nostre context territorial i socio-cultural.
- Un menjador que educa a les futures generacions amb els valors per respectar el medi ambient i practicar una dieta saludable
- Podem incloure el servei de menjador en el projecte educatiu d'Escola Verda de l'escola.
- Podem visitar els productors per aprendre i conèixer l'origen dels aliments i la feina dels productors, o ens poden visitar.
- Conèixer els esmorzars i berenars saludables
- Treballar amb les famílies per continuar-ho a casa mitjançant tallers, xerrades...
- Es redueixen el consum d'envasos d'un sol ús i el consum energètic del transport dels aliments
- Treballar l'alimentació a l'escola com base de la salut de les persones i del medi ambient que les alimenta.
- La majoria de les escoles valoren en positiu el servei de menjador actual, sense valorar com i on s'han produït els aliments, si el menú és adequat a les necessitats dels nens i nenes o si tot plegat és respectuós amb el medi ambient.
- L'escola, com a institució educativa, és el punt de partida des d'on podem començar a construir un futur millor, des d'on podem treballar aquest canvi de model alimentari.
- Potenciar els menjadors ecològics i de proximitat, significa potenciar la producció d'aliments ecològics, el seu consum i coneixement.



## PROJECTE ESPECÍFIC DE MENJADORS

Un menjador escolar és una part molt important per a un infant i les seves famílies.

Hem de tenir molt clar que la nostra tasca és de pes i hem d'interioritzar el sentiment que la nostra feina és molt útil.

**Si la fem creient que som un pilar fonamental per al desenvolupament de l'infant, la nostra tasca serà molt més productiva i els resultats seran molt més exitosos.**



El servei de menjador és un espai integrat en el projecte educatiu de l'escola, això vol que es regeix per les mateixes normes i finalitats educatives bàsiques del centre, i és indispensable la coordinació dels educadors que intervenen en un mateix projecte;  
**mestres, monitors i pares..**

## PROJECTE SERVEIX-TE

Des de fa 10 anys fomentem l'autonomia, la responsabilitat i la conscienciació de les quantitats, ajudant a no crear malbaratment, servir-se sols els ajuda al propi coneixement de les necessitats i a gaudir del menjar i del menjador sentint-se partícep de la seva alimentació.



## COM HO FEM?

- ✓ Mitjançant la participació de l'infant en tot el procés del menjador, des de parar la taula a recollir-la al final de l'àpat.
- ✓ L'educador és un eix important i un reflex per als infants, per aquest motiu és important que estigui a taula amb ells.
- ✓ Establim les dinàmiques i l'organització per a que així sigui, facilitant la tasca educativa mitjançant la interacció directa.
- ✓ Amb l'explicació diària del menjar i la seva composició, i amb la taula parada, comencem la tasca educativa..

# OBJECTIUS GENERALS: PROJECTE MENJADOR

- ✓✓ DONAR UN BON SERVEI D'ALIMENTACIÓ, QUE SIGUI NUTRICIONAL I BEN EQUILIBRAT.
- ✓✓ OFERIR UNS PLATS ATRACTIUS I VARIATS.
- ✓✓ EDUCAR PER A MENJAR DE TOT, D'AQUESTA MANERA ENS ASSEGUREM QUE MENGEM SA.
- ✓✓ ENSENYAR A PARAR LA TAULA
- ✓✓ EDUCAR EN ELS HÀBITS DEL MENJADOR.
- ✓✓ VALORAR EL MENJAR QUE TENIM. NO LLENÇAR-HO, EDUCAR EN EL NO MALBARATMENT
- ✓✓ COL·LABORAR EN LES TASQUES QUE COMPORTEN ELS MENJADORS.
- ✓✓ EDUCAR EN LA UTILITZACIÓ DELS DIFERENTS ESTRIS QUE ES FAN SERVIR EN EL MENJAR.
- ✓✓ POTENCIAR EL GUST PER EL MENJAR.
- ✓✓ SER BON COMPANYY.
- ✓✓ SER BON MODEL DE CONDUCTA PRO SOCIAL.



## LES RUTINES DE MENJADOR

Abans d'entrar a dinar i durant l'estona de menjador es marcaran unes pautes d'accions que s'han d'anar fent a diari per tal que l'estona de migdia esdevingui profitosa i de bon devanir.



Aquestes rutines són accions que els alumnes assimilen de forma tranquil·la i que els ajuden a compartir el temps de migdia

- ✓✓ RENTAR-SE LES MANS ABANS DE DINAR.
- ✓✓ ENTRAR EN GRUP AL MENJADOR ACOMPANYATS PER L'EDUCADOR
- ✓✓ PRESENTACIÓ DEL MENÚ PER PART DEL MONITOR I  
A MESURA QUE ES FAN GRANS TAMBÉ PER PART DELS ALUMNES.
- ✓✓ RECORDATORI DE LES FRUITES VERDURES O HORTALISSES QUE S'ESTAN TREBALLANT.
- ✓✓ RECORDATORI DELS HÀBITS A TREBALLAR AQUELL DIA I RECORDAR ELS HÀBITS QUE S'HAN TREBALLAT.
- ✓✓ CANTAR UNA CANÇÓ O FER UN REFRANY ABANS DE COMENÇAR A DINAR.
- ✓✓ DESITJAR BON PROFIT A TOTHOM.
- ✓✓ COMENÇEM A DINAR.

## HÀBITS DEL MENJADOR

Els hàbits de dinar i d'educació a taula els treballarem a partir d'una auca dels hàbits i a partir del seu personatge:

**en Pinxo**

La redacció d'aquests hàbits cal programar-la amb

## PROJECTE LLOC LLIURE I PATI CREATIU

En el moment de l'esbarjo és on l'alumne desenvolupa el seu ésser social.

En aquest moment crea pautes de conductes en la seva relació amb iguals mitjançant el joc.

És necessari crear unes bases apropiades i beneficioses per a que el seu creixement es faci d'una manera correcta.



### Crearem i programarem unes expectatives de JOCS Lliures...

...unes motivacions per a que l'alumne creï aquesta base tenint cura de la seva conducta, dels aspectes educacionals i de respecte, són de caràcter opcional i obert a tots els grups i de curta durada i programades al llarg del trimestre i oberta a tots els alumnes

Durant els patis del migdies es desenvoluparan una sèrie de TALLERS, el pati creatiu que s'hauran convingut prèviament amb l'escola i amb les característiques, possibilitats i interessos dels monitors, es poden fer de manera voluntària i anar introduint de forma progressiva, d'aquesta manera els alumnes participen en les activitats que els agraden. segons les seves preferències

### OBJECTIUS EDUCATIUS DEL TEMPS LLIURE:

- ✓ Saber aprofitar el temps lliure per a realitzar activitats d'estudi, lectura, esbarjo, jocs o d'altres que contribueixin positivament a la pròpia formació i/o milloren les relacions interpersonals.
- ✓ Saber mantenir relacions socials amb positivitat i saber-ne treure d'elles el màxim profit per a un perfecte desenvolupament harmònic de la pròpia persona.
- ✓ Fomentar el diàleg com a font de resolució de conflictes.
- ✓ Estimular a la relació afectiva amb els companys.
- ✓ Potenciar l'autonomia i la consciència sobre el menjar.
- ✓ Conscienciar de la pròpia responsabilitat sobre el menjar.

## LES ESCOLES:

Escola Congrés Indians: Cuina. En càtering

Barcelona, directora: Àstrid

La Maquinista: Cuina. En càtering

Barcelona, directora: Anna Comas

Escola Sant Josep de Gràcia: Cuina in situ i monitors

Barcelona, Director: Gregori

Pau Vila: Cuina in situ i monitors

L'Hospitalet del Llobregat, director: Jose Manuel Reinoso

Escola Liceo Egara: Cuina in situ

Terrassa, director: Jordi Vizeaino

Escola Parc del Guinardó: Cuina in situ

Barcelona. Directora: Olga

Escola L'Univers: Cuina en càtering

Barcelona. Directora

Escola Baldiri i Reixach: Cuina in situ i monitors

Barcelona. Directora: Anna Lladonos

Escola Turó del Cargol. Cuina in situ

Barcelona: curs 2013-14

Escola Sant Jordi de Fonollosa: Cuina in situ

Fonollosa : curs 2014-2015

Escola Bressol Ben Kinder: Cuina en càtering

Barcelona :curs 2013-2014

Escola Lavinia. Cuina in situ

Barcelona: curs 2014

Escola Bressol Sant Josep de Gràcia: Cuina in situ

Barcelona: curs 2014-2015

Escola Bressol Sol Solet: Cuina in situ.

Barcelona: curs 2014-2015

Escola Sant Felip Neri cuina en càtering i monitors

Barcelona: curs 2016-17

Escola Nou Patufet: cuina en càtering i monitors.

Barcelona: Curs 2015-2016

Escola Bressol Nido: cuina en càtering

Barcelona: curs 2015-2016

Escola Gràcia : Cuina en càtering

Barcelona: curs 2017-2018

Escola Àngel Baixeres : cuina en càtering i monitors

Barcelona: curs 2017-2018

Escola El Dofí : cuina en càtering i monitors

Premià de Mar : curs 2017-2018

Escola Lola Anglada : cuina in situ

Badalona : curs 2017-2018

Escola El Martinet : cuina in situ

Ripollet : curs 2017-2018

Escola Montserrat : cuina in situ i monitors

Castellví de Rosanes : curs 2017-2018

Escola Rocafonda : cuina in situ i monitors

Mataró : curs 2017-2018

ALIMENTS QUE DONEN VIDA

*més que menjar... donem vida*