



**9** Natural  
cuina

SeReduced

MENJADORS ESCOLARS ECOLÒGICS I DE TEMPORADA





PROJECTE GLOBAL  
D'ALIMENTACIÓ



*els nostres valors*

SeReDUcEd



- Aliments sans, sense pesticides, ni químics
- de Proximitat
- de Temporada
- Sostenibles

## → APOSTEM PER LA PAGESIA LOCAL

Compromís social amb La Fundació Maresme

DES DELS NOSTRES HORTS DE NATARÓ I AMB L'HORT D'EN DÍDAC, COL-LABOREM AMB LA FUNDACIÓ NATARÓ,  
UN HORT PER TREBALLADORS AMB DISCAPACITAT INTEL-LECTUAL I DEL QUAL TOTA LA PRODUCCIÓ VA DESTINADA  
A LES ESCOLES QUE GESTIONEM

**9** Natural  
cuina

... un nou model alimentari, BASAT en:

TASTAR - HÀBITS - CONDUCTES - NOUS ALIMENTS



L'ALIMENTACIÓ NO ÉS NOMÉS MENJAR, ÉS **VIDA**



# ...I COM HO FEM a ?



## AMB PROVEÏDORS:

Sense intermediaris  
Producte fresc  
No elaborats  
No pre-cuinats

## AMB MENÚS:

Confecció de menús  
6 setmanes  
Tast  
Introducció d'aliments

## PROJECTE EDUCATIU:

Aprenentatge  
Aliments  
Consciència

→ a les nostres cuines

# COMPOSICIÓ DELS MENÚS

## PRIMERS

1 dia

ARRÒS  
PASTA  
LLEGUMS

## SEGONS

1 dia

TRUITA  
o  
PROTEÏNA VEGETAL

## ACOMP.

1 dia

CEREALS  
VERDURES

## POSTRES

1 dia

IOGURT

2 dies

VERDURES  
una en forma de crema

2 dies

PEIX  
CARN

3 dies

AMANIDA

4 dies

FRUITA



## AVANTATGES

DIETA MEDITERRÀNIA

MODEL ALIMENTARI DE SALUT I SOSTENIBLE QUE RECOLZA L'OMS

DIETA ACORD AMB AL CONTEXT TERRITORIAL I SOCIO-CULTURAL.

RESPECTE MEDI AMBIENT I PRACTICAR UNA DIETA SALUDABLE.

VISITAR PRODUCTORS, CONÈIXER ORIGEN ALIMENTS

CONÈIXER LA FEINA DELS PRODUCTORS

CONÈIXER ELS ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

POTENCIAR MENJADORS ECOLÒGICS I DE PROXIMITAT,  
ÉS POTENCIAR LA PRODUCCIÓ D'ALIMENT ECOLÒGICS

REDUCCIÓ DEL CONSUM D'ENVASOS D'UN SOL ÚS I  
EL CONSUM ENERGÈTIC

TREBALLAR AMB LES FAMÍLIES PER CONTINUAR A CASA

## ACCIONS

INTRODUCCIÓ A LES ESCOLES DE PRODUCTES ECOLÒGICS.

VERDURA, FRUITA, PASTA, ARRÓS, LLEGUNS,  
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.

RUTINES

SERVEIX-TE

PROJECTE EDUCATIU DEL JOC LLIURE I DEL PATI CREATIU

## OBJECTIUS

BON SERVEI D'ALIMENTACIÓ, NUTRICIONAL I BEN EQUILIBRAT.

OFERIR UNS PLATS ATRACTIUS I VARIATS.

EDUCAR PER A MENJAR DE TOT

ENSENYAR A PARAR LA TAVLA

EDUCAR EN ELS HÀBITS DEL MENJADOR.

VALORAR EL MENJAR QUE TENIM, NO LLENÇAR-NO.

COL-LABORAR EN LES TASQUES

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

## ACTITUOS

POTENCIAR UNA ACTIUD CONSTRUCTIVA, QUE ENS AJUDI A VALORAR ELS NOSTRE CAMP, ELS NOSTRES PRODUCTES I ELS NOSTRES PAGESOS.

POTENCIAR UNA ACTIUD DE RECERCA, QUE ENS AJUDI A TASTAR NOUS ALINENTS, QUE ENS ENSENYI A MENJAR D'UNA MANERA MÉS SANA.

POTENCIAR UNA ACTIUD DE COMPROMÍS, QUE ENS AJUDI A SER MÉS SOSTENIBLES, A CUIDAR MÉS EL NOSTRE ENTORN I UTILITZAR ELS RECURSOS DE FORMA CABAL.





Pa Ecològic

PRE-PA  
PA ECOLÒGIC-POLINYÀ (VALLÈS OCCIDENTAL) ARRÒS DEL DELTA DE L'EBRE : (DELTA DE L'EBRE)



Arròs Delta Ebre

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



Pasta ECO

PASTAS ROMERO  
PASTA SECA ECO : (SARAGOSSA)  
LA MOIANESA  
PASTA SECA ECO : (MOIÀ - MOIANÈS)



Ous Ecològics

BIO CAN MARTÍ - OUS ECOLÒGICS  
(SANTA EULÀLIA DE RONCANA - VALLÈS ORIENTAL)



Fruita i Verdura Ecològica

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



Proteïna Vegetal

NATURSOY  
PROTEÏNA VEGETAL-CASTELLTERÇOL (VALLÈS ORIENTAL)



Proteïna Vegetal Làctics

ECOPLANS LLUGANÈS  
PROTEÏNA VEGETAL I LÀCTICS-BLANCS (LA SELVA)



Pollastre Ecològic

VIU BE  
POLLASTRE ECOLÒGIC : (GURB-OSONA)



Carn de Vedella i Porc Ecològica

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



Carn de Porc

VIÑALS GOURMET  
CARN DE PORC : (MATARÓ-MARESME)



Peix Congelat

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



Peix Fresc

BRAVONAR  
PEIX FRESC



A group of five diverse children are running barefoot across a lush green field. They are holding hands in a line, moving from left to right. The background shows rolling hills under a clear sky. The text 'ALIMENTS QUE DONEN VIDA' is overlaid in large white letters, with 'més que menjar...donem vida' in smaller white letters below it.

# ALIMENTS QUE DONEN VIDA

*més que menjar...donem vida*