



Any d'inici del projecte	Curs 2017-2018 (vigent fins a l'actualitat)
Objectiu del projecte	Sensibilitzar del malbarament alimentari
Directora de l'espai migdia	Aldara Sarabia
Directora de l'escola	Maria Pujol
Elaborat per	Aldara Sarabia

Introducció

El projecte "Si penso no llenço" neix com una iniciativa pròpia de l'Escola Josep Maria de Sagarra amb la voluntat d'**implicar l'alumnat en la lluita contra el malbarament alimentari** des d'una perspectiva educativa, activa i transformadora.

El programa s'adreça a tots els infants d'I3 a 6è de primària i forma part de la proposta educativa del Temps Educatiu de Migdia. Va començar el curs 2017-2018 i continua vigent, enriquint-se any rere any amb la implicació activa de l'equip educatiu i dels mateixos infants.

Aquest projecte s'alinea amb diversos **Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS)** de l'Agenda 2030:

- **ODS 12:** Producció i consum responsables.
- **ODS 13:** Acció climàtica.
- **ODS 4.7:** Educació per al desenvolupament sostenible.

Conjuntament amb el projecte Mengem com a casa, potenciem l'autonomia, la capacitat d'autoregulació i l'autoconeixement.

Estat del projecte

Objectius	Com ho fem?
Fomentar una actitud responsable i respectuosa envers el menjar, que l'infant participa activament de la quantitat que desitja consumir.	Donar protagonisme a l'infant, se servirà ell mateix, proposant quantitats prudents amb opció de repetir i educar perquè s'acabi el que s'ha servit, donant la màxima autonomia i transmetre valors i hàbits.
Fomentar actituds positives davant dels aliments i comportaments socials a taula.	Realitzant jocs i activitats educatives sobre l'alimentació responsable.
Conèixer la petjada ecològica dels aliments malbaratats i incorporar en els hàbits quotidians accions i bones pràctiques per fomentar el consum responsable.	Diàriament amb els actors principals. Tot l'alumnat participa en autogestionar-se la sensació de gana, servir-se la quantitat que menjaran i separar els residus si n'hi ha per després saber la quantitat d'aliment malbaratat. Converses diàries a taula amb els implicats.



Metodologia

Cada final de jornada els nens i nenes de 4t, 5è i 6è amb la participació d'altres cursos i amb la supervisió i acompanyament d'un monitor/a, recolliran els recipients d'escombraries dels dos torns de menjador.

Aquests recipients estaran classificats de la següent manera:

Resta menjable	Resta immenjable	Plàstic	Aigua sobrant
Cubell negre	Cubell blanc	Cubell groc	Bidó d'aigua
Tot el que es queda al plat que l'infant no s'ha menjat.	Peles i restes de fruita, ossos, pell de peix.	Un cop a la setmana l'envàs del iogurt natural sense sucre.	Tota l'aigua sobrant dels dos torns: dels gots i les gerres que no s'han begut, sobretot de l'últim torn, ja que del primer al segon torn les gerres es reomplen.

Són dels cubells negres que comptabilitzarem el malbaratament alimentari: aquests recipients cada curs els passarà a una bossa gran on es pesarà el total de residus dels dos torns.

Pesem l'aliment a una bàscula que estarà ubicada a un lloc visible del menjador i apuntem les quantitats en un full diari, finalment, anotarem a l'apartat d'observacions el menú del dia i nombre de comensals.

Cada final de mes es calcula la mitjana i el percentatge de malbaratament.

© "Si penso no llenço" és un projecte original iniciat i desenvolupat per l'Escola Josep Maria de Sagarra durant el curs 2017-2018 per Aldara Sarabia. Tots els drets reservats.

Qualsevol ús extern d'aquest lema o metodologia hauria de comptar amb el reconeixement i el consentiment previ de l'autoria.



PROJECTE SI PENSO NO LLENÇO

Mes: SETEMBRE'25



Dia	Total kg	Nombre d' infants	Promig en Kg. per infant	Menú del dia:
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8	1,75	163	0,011	Macarrons amb tomàquet, truita de patates i amanida
9	2,00	166	0,012	Arròs tres delícies, lluç al forn
10	1,30	162	0,008	Patata i mongeta verda, pernillets de pollastre al forn amb fines herbes
11				
12		152		Amanida de llenties, hamburguesa mixta amb amanida
13				
14				
15	1,50	173	0,009	Amanida de cigrons, fogoner al forn amb amanida
16	3,90	182	0,021	Arròs amb tomàquet, truita de carbassó amb amanida
17	2,30	173	0,013	Vichyssoise, mandonguilles vegetals amb salsa i cuscús
18	4,20	173	0,024	Minestra de verdures amb patata, estofat de gall dindi amb xampinyons
19	1,45	173	0,008	Amanida de pasta de colors, contracuixa de pollastre al forn amb poma i ceba i amanida
20				
21				
22	5,50	177	0,031	Espirals integrals al pesto, truita a la francesa amb hummus i bastonets de pastanaga
23	5,70	180	0,032	Amanida russa, contracuixa de pollastre al forn amb llimona i amanida
24				
25	6,40	174	0,037	Mongetes blanques saltades amb all i julivert, llom a la planxa amb amanida
26	5,00	170	0,029	Arròs amb verdures, salmó al forn i amanida
27				
28				
29	7,90	180	0,044	Arròs a la cassola, hamburguesa vegetal amb amanida
30		180		Cigrons estofats amb hortalisses, ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
31				
	48,90	2.578	0,019	

Dies de servei	15,00
Promig diari en kg	3,26

PROJECTE SI PENSO NO LLENÇO

Mes: OCTUBRE'25



Dia	Total kg	Nombre d' infants	Promig en Kg. per infant	Menú del dia:
1	5,10	171	0,030	Crema de verdures, fideuada de verdures i llegum
2	2,60	183	0,014	Patata i espinacs, gall dindi morú amb amanida
3	1,50	176	0,009	Macarrons integrals amb salsa napolitana, lluu+ al forn amb amanida
4				
5				
6	2,05	183	0,011	Llacets amb salsa de bolets, truita de patates i ceba amb amanida
7	3,55	187	0,019	Arròs a la milanesa, fogoner al forn amb sofregit d'alls i amanida
8	2,25	183	0,012	Amanida verda amb tonyina, lleties estofades amb hortalisses
9	2,45	181	0,014	Crema de carbassó, espaguetis integrals amb bolonyesa vegetal
10				
11				
12				
13	2,36	184	0,013	Arròs amb tomàquet. lluu al forn amb amanida
14	2,45	185	0,013	Crema de pastanaga, cigrons amb samfaina i ou dur
15	4,85	181	0,027	Espirals amb salsa pesto d'espínacs, esotfat de vedella
16	1,45	181	0,008	Patata, pèsols i pastanaga, contracuixa de pollastre amb ceba i tomàquet i amanida
17	2,85	180	0,016	Sopa d'au amb pistons, truita de carbassó amb amanida
18				
19				
20	1,12	178	0,006	Crema de carbassó, lleties amb arròs
21	1,25	186	0,007	Macarrons integrals a la norma, seitons al forn amb amanida
22	3,35	180	0,019	Minestra de verdures saltada amb all, estofat de gall dindi amb salsa cuscús
23	4,20	181	0,023	mongetes blanques estofades amb hortalisses, truita a la francesa amb amanida
24	1,40	180	0,008	Patata i coliflor, pernillets de pollastre al forn al curri amb amanida
25				
26				
27	2,15	181	0,012	Espaguetis a la carbonara, salmó al forn amb salsa verda i amanida
28	2,40	190	0,013	Paella de verdures i cigrons, hamburguesa vegetal amb amanida
29	2,80	187	0,015	Sopa de brou amb fideus, truita de patates i ceba amb amanida
30	4,35	185	0,024	Pèsols amb patata, estofat de pollastre
31	2,85	182	0,016	Crema de carbassa i moniato, mandonguilles mixtes amb bolets i patata dau
	59,33	4.005	0,015	

Dies de servei	22,00
Promig diari en kg	2,70

PROJECTE SI PENSO NO LLENÇO

Mes: NOVENBRE'25

Menjador
Escola
Sagarra

Dia	Total kg	Nombre d' infants	Promig en Kg. per infant	Menú del dia:
1				
2				
3				
4	1,45	180	0,008	Patata i mongeta verda · Truita a la francesa amb amanida
5	0,55	185	0,003	Cigrons estofats amb hortalisses · Pernilets de pollastre al forn a les fines herbes amb amanida
6	2,90	151	0,019	Risotto de bolets · Lluç al forn amb verdures
7	1,75	191	0,009	Crema de carbassó · Espirals integrals amb bolonyesa vegetal
8				
9				
10	2,65	191	0,014	Arròs integral amb tomàquet · Truita de carbassó amb amanida
11	0,95	194	0,005	Llenties a la jardinera · Fogoner al forn amb amanida
12	1,35	191	0,007	Crema de carbassa · Mandonguilles vegetals amb salsa i cuscús
13	5,80	189	0,031	Minestra de verdures amb patata · Estofat de gall dindi amb xampinyons
14	2,10	186	0,011	Sopa d'au amb pistons · Contracuixa de pollastre al forn amb poma i ceba i amanida
15				
16				
17	1,65	184	0,009	Espirals integrals amb salsa pesto · Truita a la francesa amb amanida
18	4,25	187	0,023	Mongetes blanques saltejades amb all i julivert · Estofat de carn magre de porc amb verdures
19	2,30	192	0,012	Patata, mongeta verda i pastanaga · Llenties amb arròs
20	3,35	188	0,018	Crema de pastanaga amb crostons de pa · Pernilets de pollastre al forn amb llimona i amanida
21	2,85	180	0,016	Patata i bròquil amb formatge gratinat · Salmó al forn amb amanida
22				
23				
24	0,95	163	0,006	Macarrons a la napolitana · Hamburguesa vegetal amb amanida
25	4,90	158	0,031	Cigrons amb espinacs · Ous durs amb salsa de tomàquet i formatge gratinat
26	1,80	168	0,011	Trinxat de bledes i patata · Lluç al forn amb amanida
27	6,80	175	0,039	JORNADA ITÀLIA · Amanida caprese · Lasanya · Panna cotta
28	4,20	172	0,024	Crema de verdures · Paella amb daus de pollastre
29				
30				
31				
52,55	3.425	0,015		

Dies de servei	19,00
Promig diari en kg	2,77

PROJECTE SI PENSO NO LLENÇO

Mes: DESEMBRE'25



Dia	Total kg	Nombre d' infants	Promig en Kg. per infant	Menú del dia:
1	1,15	175	0,007	Crema de carbassó · Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal
2	1,90	186	0,010	Llenties estofades amb hortalisses · Truita de patates amb amanida
3	3,20	188	0,017	Paella de verdures · Lluç al forn amb sofregit d'alls i amanida
4	1,35	184	0,007	Patata, pèsols i pastanaga · Pollastre al forn al curri amb amanida
5	1,30	183	0,007	Sopa d'au amb pistons · Mandonguilles vegetals amb salsa de verdures
6				
7				
8				
9	2,20	174	0,013	Arròs integral amb tomàquet · Truita de carbassó amb amanida
10	2,50	172	0,015	Espaguetis amb salsa pesto d'espínacs · Estofat de gall dindi amb xampinyons
11	2,55	173	0,015	Patata, mongeta verda i pastanaga · Cigrons amb samfaina i ou dur
12	1,35	178	0,008	Crema de verdures i llegum · Fogoner al forn amb amanida
13				
14				
15	1,50	154	0,010	Espirals integrals a la norma · Truita a la francesa amb amanida
16	1,75	157	0,011	Mongetes blanques estofades amb carbassa · Salsitxes amb amanida
17	3,14	155	0,020	Crema de verdures · Paella de peix
18	1,25	155	0,008	DINAR ESPECIAL FINAL DE TRIMESTRE · Sopa de galets · Pollastre rostit amb prunes
19	0,00	164	0,000	Patata i bròquil · Lluç al forn amb amanida
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
25,14 2.398 0,010				

Dies de servei	14,00
Promig diari en kg	1,80

PROJECTE SI PENSO NO LLENÇO

Mes: GENER'26



Dia	Total kg	Nombre d' infants	Promig en Kg. per infant	Menú del dia:
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8	0,85	181	0,005	Macarrons integrals amb salsa de formatges - Truita a la francesa amb amanida
9	3,20	177	0,018	Crema de verdures de temporada - Pollastre al forn amb amanida
10				
11				
12	5,75	183	0,031	Bledes amb patata- Llom al forn amb prunes, i amanida
13	3,70	189	0,020	Mongetes blanques estofades amb verdures - Truita de formatge amb amanida
14	2,25	192	0,012	Sopa de pasta - Pollastre a la italiana
15	3,20	189	0,017	Arròs saltat amb ceba i carxofa - Lluç al forn amb salsa verda i amanida
16	3,80	189	0,020	Bròquil saltat amb ceba i patata - Cigrons estofats amb verdures
17				
18				
19	5,00	185	0,027	Llenties guisades i arròs integral - Truita paisana amb amanida
20	4,85	183	0,027	Trinxat de la Cerdanya (col i patata) - Fogoner al forn amb amanida
21	4,45	189	0,024	Crema de pastanaga - Arròs a la cassola amb daus de pollastre
22	6,00	185	0,032	Patates estofades - Broquetes de gall dindi amb amanida
23	4,60	181	0,025	Espaguetis a la norma - Mandonguilles vegetals a la jardineria
24				
25				
26	1,85	179	0,010	Arròs amb salsa de verdures - Hamburguesa mixta amb amanida
27	2,75	182	0,015	Coliflor gratinada - Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal
28	6,20	179	0,035	Cigrons amb espinacs - Pollastre al curri amb arròs
29	2,40	185	0,013	Crema de carbassa - Seitons en tempura amb amanida
30	3,85	176	0,022	Pasta integral al pesto - Truita de carbassó amb amanida
31				
	64,70	3.124	0,021	

Dies de servei	17,00
Promig diari en kg	3,81

PROJECTE SI PENSO NO LLENÇO

Mes: FEBRER'26

Merjador
Escola
Sagarra

Dia	Total kg	Nombre d' infants	Promig en Kg. per infant	Menú del dia:
1				
2	4,00	184	0,022	Fideus integrals amb verdures- rap al forn amb salsa de verdures
3	2,66	188	0,014	Mongetes seques saltades amb hortalisses - hamburguesa vegetal amb amanida
4	3,65	184	0,020	Sopa d'au amb arròs - ous durs amb tomàquet gratinats amb amanida
5	3,05	187	0,016	Poeusalda- pollastre al forn amb amanida
6	3,10	181	0,017	Mongeta tendra amb patata-paella de peix
7				
8				
9	4,45	185	0,024	Espaguetis integrals a la napolitana-truita d'espínacs amb amanida
10	6,30	193	0,033	Crema de coliflor amb curri- estofat de magra de porc amb verdures
11	2,00	119	0,017	Minetra de verdures-bacallà a la llauna
12				
13	4,75	185	0,026	Risotto de verdures i carxofes-pollastre a les fines herbes
14				
15				
16				
17	3,55	183	0,019	Macarrons integrals amb salsa de formatge-truita de patata i ceba
18	6,35	189	0,034	Arròs amb salsa de tomàquet-estofat de galldindi amb xampinyons
19	5,25	191	0,027	Verdura tricolor-fogoner al forn amb llit de ceba i carbassó
20	6,65	187	0,036	Crema de verdures-cigrons estofats amb verdures
21				
22				
23	3,50	181	0,019	Bledes amb patata-llom al forn amb prunes
24	5,75	186	0,031	Mongetes blanques estofades amb verdures-truita de formatge
25	6,60	185	0,036	Sopa de pasta-pollastre a la italiana
26	4,15	183	0,023	Arròs saltat amb ceba i carxofa-lluç al forn amb salsa verda
27	3,80	191	0,020	Bròquil saltat amb ceba i patata-llenties estofades amb verdures
28				
29				
30				
31				
79,56	3.282	0,024		

Dies de servei	19,00
Promig diari en kg	4,19

PROJECTE SI PENSO NO LLENÇO

Mes: MARÇ'26

Menjador
escola
Sagarra

Dia	Total kg	Nombre d' infants	Promig en Kg. per infant	Menú del dia:
1				
2	5,50	175	0,031	Llenties guisades i arròs integral-Truita paisana amb amanida
3	5,90	183	0,032	Trinxat de la Cerdanya (col i patata)-Rap al forn amb amanida
4	4,80	179	0,027	Crema de pastanaga-Arròs a la cassola amb daus de pollastre
5	6,35	178	0,036	Espaguetis a la norma-Mandonguilles vegetals a la jardineria
6	9,75	177	0,055	Patates estofades-Daus de gall dindi amb amanida
7				
8				
9	2,70	180	0,015	Arròs amb salsa de verdures-Llom a la planxa amb amanida
10	5,75	182	0,032	Coliflor amb patata-Espirals integrals amb salsa bolonyesa vegetal
11	7,35	175	0,042	Cigrons amb espinacs-Pollastre al curri
12	1,35	40	0,034	Macarrons a la carbonara-Bunyols de bacallà amb amanida
13	1,48	40	0,037	Pèsols amb patata-Truita a la francesa amb amanida
14				
15				
16	2,70	134	0,020	Fideus integrals amb verdures -Seitons en tempura amb amanida
17	3,00	189	0,016	Mongetes seques saltades amb hortalisses-Estofat de porc amb verdures
18	1,55	187	0,008	Sopa d'au amb arròs-Ous durs amb tomàquet gratinats
19	3,37	186	0,018	Porrusalda-Pollastre a la planxa
20	1,08	97	0,011	Mongeta tendra amb patata-Arròs amb peix
21				
22				
23	4,80	179	0,027	Espaguetis integrals a la napolitana-Truita d'espinacs amb amanida
24	1,30	188	0,007	Minestra de verdures-Hamburguesa vegetal
25	4,80	190	0,025	Llenties estofades amb hortalisses-Lluç amb patates al forn
26	3,15	186	0,017	Jornada Argentina: Crema de verdures, vedella al chimichurri amb verdures
27	2,80	191	0,015	Risotto de verdures i carxofes-Pollastre a les fines herbes
28				
29				
30				
31				
	79,48	3.236	0,025	

Dies de servei	20,00
Promig diari en kg	3,97

PROJECTE SI PENSO NO LLENÇO

Mes: ABRIL'26



Dia	Total kg	Nombre d' infants	Promig en Kg. per infant	Menú del dia:
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7	0,80	165	0,005	Macarrons amb sofregit de tomàquet-Hamburguesa vegetal al forn
8	3,35	185	0,018	Crema de verdures i mongetes seques-Fogoner al forn amb amanida
9	3,90	185	0,021	Arròs integral amb verdures-Aletes de pollastre al forn amb amanida
10	2,07	182	0,011	Verdura tricolor-Truita de carbassó amb amanida
11				
12				
13	4,70	182	0,026	Mongeta tendra amb patata-Llenties estofades
14	2,75	188	0,015	Amanida d'arròs-Lluç amb salsa verda i amanida
15	4,85	184	0,026	Espirals integrals al pesto-Truita d'espínacs amb amanida
16	2,40	186	0,013	Pèsols amb patata i ceba slatada- Pollastre al curri amb amanida
17	4,60	180	0,026	Crema de porros-Paella de peix
18				
19				
20	4,05	184	0,022	Arròs integral amb salsa de tomàquet- Rap al forn amb amanida
21	11,90	187	0,064	Empedrat de cigrons-Remenat d'ou amb samfaina
22	3,25	186	0,017	Bròquil gratinat-Llom al forn amb amanida
23	2,90	186	0,016	Sopa de lletres-llibret amb amanida
24	3,00	184	0,016	Crema de carbassó-Espaguetis amb salsa bolonyesa vegetal casolana
25				
26				
27	6,70	191	0,035	Llenties guisades amb verdura-Magra de porc al forn amb amanida
28	3,50	192	0,018	Arròs saltat amb xampinyons-Truita a la francesa amb bastonets de pastanaga i cogombre
29	6,00	191	0,031	Minestra de verdures-Lluç al forn i amanida
30	3,80	183	0,021	Amanida de pasta integral-Gall dindi amb salsa i verdures
31				
74,52	3.321	0,022		

Dies de servei	18,00
Promig diari en kg	4,14

PROJECTE SI PENSO NO LLENÇO

Mes: MAIG'26



Dia	Total kg	Nombre d' infants	Promig en Kg. per infant	Menú del dia:
1				
2				
3				
4	6,90	185	0,037	Amanida de cigrons-Truita de formatge amb amanida
5	3,70	186	0,020	Macarrons integrals a la norma- Lluç al forn amb amanida
6	2,30	192	0,012	Bròquil amb patata-Pollastre al forn amb amanida
7	4,12	190	0,022	Amanida d'arròs-Llenties amb verdures
8	3,85	174	0,022	Crema de pastanaga-estofat de vedella amb xampinyons
9				
10				
11	3,15	167	0,019	Amanida d'espitals-Llom amb samfaina
12	4,00	108	0,037	Crema de pèsols-Truita de patata
13	2,95	181	0,016	Arròs integral amb tomàquet-lluç al forn amb patates
14	1,85	188	0,010	Mongeta tendra amb patata-daus de gall dindi amb amanida
15	5,20	187	0,028	Amanida caprese, mongetes blanques guisades
16				
17				
18	3,50	157	0,022	Arròs amb verdures-trita a la francesa amb amanida
19	4,40	187	0,024	Espaguetis integrals al pesto-rep al forn amb amanida
20	2,35	190	0,012	Amanida de llenties-pollastre al forn amb xips
21	1,70	183	0,009	Amanida russa-hamburguesa vegetal al forn amb amanida
22				
23				
24				
25				
26	2,95	184	0,016	Amanida verda amb formatge fresc- macarrons integrals amb salsa bolonyesa vegetal casolana
27	3,25	120	0,027	Amanida d'arròs-fogoner al forn amb enciam
28	4,00	183	0,022	Cuscús amb verdures-truita de pernil dolç amb amanida
29	2,75	189	0,015	Empedrat de cigrons, pernillets de pollastre a la planxa amb amanida
30				
31				
62,92	3.151	0,020		

Dies de servei	18,00
Promig diari en kg	3,50

PROJECTE SI PENSO NO LLENÇO

Mes: JUNY'26



Dia	Total kg	Nombre d' infants	Promig en Kg. per infant	Menú del dia:
1	3,95	183	0,022	Macarrons amb sofregit de tomàquet-Truita de carbassó amb amanida
2	5,60	180	0,031	Amanida de llenties- Fogoner al forn amb amanida
3	2,05	190	0,011	Arròs integral amb verdures-Aletes de pollastre al forn amb amanida
4	2,62	185	0,014	Amanida Niçoise-Crepe de pernil dolç i formatge amb pastanaga i cogombre
5	2,09	96	0,022	Crema de carbassó-Cigrons estofats
6				
7				
8	2,21	161	0,014	Mongeta tendra amb patata-Llenties estofades
9	3,77	124	0,030	Amanida d'arròs-Lluç al forn i cogombre amanit
10	2,83	177	0,016	Espirals integrals al pesto-Truita a la francesa amb amanida
11	2,02	170	0,012	Amanida de mongetes seques-Pollastre al curri amb amanida
12	4,37	171	0,026	Crema de porros- Paella de peix
13				
14				
15	3,86	181	0,021	Arròs integral amb salsa de tomàquet-Rap al forn amb amanida
16	5,94	182	0,033	Amanida russa-Cigrons amb verdures
17	5,67	175	0,032	Pèsols amb patata-Gall dindi amb salsa i verdures
18	1,30	185	0,007	MENÚ ESCOLLIT PELS INFANTS
19	4,36	185	0,024	Bròquil amb patata-Truita a la francesa amb amanida
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
	52,64	2.545	0,021	

Dies de servei	15,00
Promig diari en kg	3,51

DADES PER INFORMAR A L'ADMINISTRACIÓ PÚBLICA

Aquest document recull les dades necessàries per fer la declaració anual obligatòria del malbaratament alimentari. Les dades apareixen automàticament en omplir el "Registre de quantificació del MA de cada mes".

PMA Si penso no llenço - Escola Josep M^a de Sagarra - Curs 25-26

Resum de dades recollides mes a mes

Malbaratament	599,74	kg
Dies de servei	177,00	
Dinars servits	31065,00	

Anàlisi de les dades recollides durant el curs

Mitjana malbaratament diari	0,02 kg
Mitjana per dinar servit en g	0,02 g

IMPACTES DEL MALBARATAMENT ALIMENTARI

El malbaratament alimentari té un cost ambiental, social i econòmic. En aquesta taula podreu veure les oportunitats de reduir la petjada ambiental i tenir una gestió més eficient de la cuina escolar.

Estimació malbaratament anual	599,74
Estimació malbaratament per menú servit	0,02

Impactes del malbaratament alimentari

Ambientals	Emissions de CO2 (t CO2eq)	1,50 t
	Petjada hídrica	115334 l
	Superfície	6459 l
Socials	Àpats equivalents	1333
Econòmics	Quants diners hem malbaratat**	1.499 €

Per fer aquest càlcul hem tingut en compte:

- > Càlculs elaborats amb les equivalències ambientals del malbaratament alimentari de la FAO
- > Un àpat equival a 0,45 kg de menjar
- > El cost orientatiu de matèria primera en restauració col·lectiva es de 2,5 €/kg

Quin és el cost ambiental, social i econòmic del malbaratament del nostre menjador? En aquesta taula ho podreu veure.

Aspecte	Quantitat	Equivalència pràctica
Malbaratament total	kg	
Àpats equivalents	1333	Suficient per alimentar uns 24 infants durant un mes sencer (2 àpats al dia)
Emissions CO2	1,65 t CO 2 eq	Equival a emissions d'un cotxe recorregut 11.700 -12.000 km
Petjada hídrica	1265,085 litres	Equival a 4 piscines petites (de 30.000 litres)
Cost econòmic malbaratament	1.499 €	Es podria invertir en millorar el servei o materials

En el present informe, es detalla que la quantitat de menjar malbaratat anual correspon exclusivament a les restes que queden als plats dels infants un cop finalitzat el seu àpat. Aquest menjar no consumit pot ser degut a la falta de gana o a les preferències alimentàries dels infants.

Pel contrari, les racions preparades però no servides als infants no es consideren malbaratament, ja que són reutilitzades pels mestres i monitors/es l'endemà, evitant el desaprofitament d'aquests aliments.

Així doncs, el malbaratament analitzat en aquest informe representa únicament el menjar sobrant als plats que no ha estat consumit pels infants.

Sabeu què passa quan llençem menjar del nostre plat?

Doncs no només estem llençant menjar... també estem llençant diners, aigua, terra i l'esforç de molta gent que ha treballat per fer arribar aquest menjar fins aquí.

Amb aquests diners es poden fer coses molt útils i divertides per tots vosaltres, com per exemple:

- Comprar material per pintar, jocs o pilotes pel pati.
- Portar llibres nous pel racó de lectura.

Per això és tan important **no llençar el menjar del plat**, demanar només el que creiem que ens menjarem, i si no ens agrada gaire, menjar la quantitat mínima.

EQUIP DE TREBALL

	Nom i cognom	Càrrec	Tasques
Persona responsable	Aldara Sarabia	Directora del Temps Educatiu de Migdia	Definir la metodologia de quantificació. Definir el programa d'accions. Centralitzar la documentació. Vigilar el correcte desenvolupament del programa d'accions. Notificar les dades.
Membre 2	Maria Pujol	Directora del centre	Definir el programa d'accions.
Membre 3	Isabel González	Cap de cuina	Participar en l'organització de la quantificació
Membre 4	Pau Caldés	Monitor de 4t	Participar en l'organització de la quantificació
Membre 5	Guille Santiago	Monitor de 5è	Participar en l'organització de la quantificació
Membre 6	Marc Torrente	Monitor de 6è	Participar en l'organització de la quantificació
Infants des d'13 a 6è			Participar en la separació de residus
Infants de 4t, 5è i 6è			Pesar i apuntar les dades diàries

CARACTERÍSTIQUES BÀSIQUES DEL SERVEI

Tipus de cuina: pròpia

Servei que s'ofereix des de la cuina: dinar

Nombre de menús servits (mitjana per dia): 176

Nombre de torns per dinar: 2

Ràtio d'alumnes per monitor/a: infantil 1/15, primària 1/25

Nombre de cuines i menjadors: 1 cuina, 3 menjadors

Menús servits a l'any: 31065,00

Dies de servei a l'any: 177

DIAGRAMA DE FLUXOS

PROCESSOS	DESTINACIONS
Recepció dels aliments	Rebuig
Emmagatzematge	Rebuig
Preparació i elaboració	Fracció orgànica
Línia del self service	Menjar monitoratge
Emplatat per cursos	Menjar per infants
Desembarassar. recollir, separar...	Fracció orgànica

FORMACIÓ I MOTIVACIÓ DEL PERSONAL

Nom de la formació	Descripció	Indicador	Grup a qui va dirigida	Responsable	Data
Formació general sobre MA	Sensibilització general sobre MA, presentació dels resultats de la quantificació i Programa d'accions	Formació realitzada Nombre d'assistents	Personal de cuina i monitors	Directora Temps Educatiu de Migdia	08/09/2025
Tècniques d'aprofitament dels aliments	Formació sobre millors pràctiques en emmagatzematge i elaboració dels aliments. Menús d'aprofitament	Formació realitzada Nombre d'assistents	Personal de cuina	Cap de cuina	08/09/2025

PROGRAMA EDUCATIU

Comunicació interna	Descripció	Indicador	Grup a qui va dirigida	Responsable	Data
Taller teatralitat sobre el PMA	Taller teatralitzat per conscienciar sobre la importància del aliments i sobre els impactes del MA.	Realització de l'acció Nombre d'alumnes d'assistents	Infantil i primària I3 al mes d'octubre	Directora Temps Educatiu de Migdia	08/09/2025 i 13/10/2025
Implicació de l'alumnat en la quantificació	Es farà participar l'alumnat des d'I3 a 6è en el llençament separat dels plats i es visibilitzaran les dades amb una graella diària al menjador.	Realització de la ció. KG quantificats	Infantil i primària	Monitor referent del grup responsable segons el dia	Diàriament

CANALS I ACCIONS DE COMUNICACIÓ

	Comunicació interna				Comunicació externa		
Accions de comunicació	Direcció	Professorat	Comissió menjador AFA	Personal de cuina i monitors	Famílies	Potencial futur alumnat	Societat
Reunions i xerrades internes	x	x	x	x			
Publicacions a les xarxes socials, web escolar	x	x		x	x		
Fullet, publicacions internes, Intranet, correus electrònics			x	x	x	x	x
Reunions i xerrades informatives	x	x	x	x	x	x	
Notícies, butlletins de notícies					x		
Publicació de memòries	x	x		x	x		
Organització de visites per a escoles i altres agents					x	x	x

ESTRATÈGIA DE COMUNICACIÓ

Acció de comunicació	A qui està adreçada	Canal	Durada de l'acció
Informem dels resultats diaris i la mitjana obtinguda	Alumnat, equip de cuina, lleure i direcció	El monitor responsable del dia informa pel walkie i s'acumula graella diària	Diàriament des del primer dia de menjador fins l'últim
Informem dels resultats mensuals a final de mes	Alumnat, equip de cuina, lleure, direcció i famílies	Instagram, web escola	Mensual, des del mes de setembre a juny