



El nostre projecte integral de migdia





LA VOSTRA CUINA

EL PRODUCTE

DE PROXIMITAT, ECOLÒGIC I DE TEMPORADA

Som conscients que la nostra feina influeix diàriament i de manera molt directa en la salut i el creixement dels nostres comensals. Alimentar-se bé és sinònim de créixer sa, per això promovem un estil de vida saludable amb una alimentació variada, basada en productes de proximitat i procedència ecològica i menús adequats a cada edat.

L'Agricultura ecològica és un mètode de producció agrícola que manté la fertilitat de la terra i que no utilitza productes químics de síntesi com pesticides, evitant així tècniques agressives i contaminants pel medi ambient.

Els productes vegetals ecològics son productes cultivats amb adobs orgànics naturals i que no contenen residus de fungicides, insecticides ni herbicides i que no estan alterats genèticament.

Els productes animals ecològics provenen d'animals amb accés a les pastures o corrals i alimentats exclusivament a base de productes ecològics.

Els nostres plats estan elaborats amb producte de màxima qualitat i provinent directament del productor. Així evitem que el que es consumeixen a l'escola viatgi milers de quilòmetres fins arribar a taula o que hagi estat produït utilitzant tractaments agressius que puguin alterar la seva salubritat. A l'hora, ajudem als productors locals a fer que la seva tasca sigui viable i a que un sector històricament cabdal a la nostra terra pugui seguir sent rendible.

Recuperem l'estacionalitat d'aliments com fruites i verdures, incorporant al menú els productes que ens dóna el camp cada temporada. El resultat són productes com enciams, patates, tomàquets, pomes o maduixes amb el color, olor i gust de sempre. També recuperem aliments provinents directament del bestiar com els ous ecològics.





PLA D'ACTUACIÓ

Hem de tenir contenidors separats per orgànic i envasos. S'exigirà que els colors coincideixin: marró (orgànic) i groc (envasos).

Hem de tenir contenidor de cartró, vidre i rebuig. Si no hi ha espai avocarem els residus directament als contenidors exteriors.

Pel que fa a l'oli de fregida tenim un contracte amb una empresa que ens proporciona uns bidons on hi aboquem els olis. Un cop són plens, els passen a recollir per processar-los i obtenir-ne energia, evitant un impacte negatiu en les aigües submarines i la seva fauna i flora.

Formem al personal per tal que gestionin els residus correctament.

Pengem de manera visual als propis contenidors informació sobre quins residus s'hi ha d'avocar.

Els residus de cuina es processen seguint les pautes del Projecte de Tractament de Residus Municipals i l'excedent alimentari no aprofitable, s'intentarà utilitzar per alimentar animals en cas que l'escola en tingui o com a compostatge de l'hort.

ELS NOSTRES MENÚS

SALUDABLES, VARIATS, EQUILIBRATS I A GUST DEL CENTRE

Una alimentació saludable és aquella suficient, equilibrada, variada, segura, adaptada al comensal i a l'entorn i sensorialment satisfactòria

Per aquest motiu els nostres menús estan elaborats per professionals contrastats dins l'àmbit escolar. El nostre departament de nutrició, liderat per l'Andrea Rodríguez Sancho (Graduada en Nutrició Humana i Dietètica, Postgrau en el Tractament Dietètic del Sobrepès i l'Obesitat i Col·legiada CAT00899) els dissenya d'acord amb els criteris suggerits per l'Agència de Salut Pública de la Generalitat de Catalunya i els adapta i consensua amb la direcció i/o comissió de menjador del centre.

CARACTERÍSTIQUES

1. En tots els nostres menús incorporem productes de proximitat i ecològics així com aliments de temporada, adaptant els menús mensuals al que la natura ens proporciona en cada època de l'any.
2. Inclouen plats de la nostra zona fomentant la nostra dieta mediterrània.
3. Les carns són de productors locals.



per

Andrea Rodríguez Sancho
Responsable de Nutrició a Valors

L'ALIMENTACIÓ DELS NOSTRES INFANTS

L'alimentació, la nutrició i en especial la dieta ha estat, és i serà la base de la nostra salut. En els darrers anys la nostra alimentació ha anat adquirint una gran importància, i en especial l'alimentació de la zona on vivim: **LA DIETA MEDITERRÀNIA.**

Tot i això, a dia d'avui hem de destacar les taxes d'obesitat infantil que tenim al país, causada, per exemple, per la genètica, però també per factors ambientals com: els hàbits dietètics, l'exercici físic, la família, l'estrès, la societat o l'economia juguen un paper important.

La intervenció precoç d'aquest problema de salut és imprescindible per evitar conseqüències negatives en un futur, com podrien ser: diabetis tipus II, hipertensió, augment de triglicèrids i colesterol, trastorns hepàtics i problemes psicològics i socials (baixa autoestima, discriminació escolar i/o social, cansament o inseguretat).

Així doncs, evitar l'obesitat infantil i d'altres trastorns del comportament alimentari, i/o millorar la qualitat de vida en al·lèrgies i intoleràncies alimentàries és avui un repte que hem d'aconseguir principalment modificant els hàbits tant alimentaris com físics. L'actual societat fa que molts nens passin llargues jornades a l'escola i des d'aquí és primordial ensenyar-los i educar-los en aquests hàbits.



Amb aquests criteris el nostre equip de dietètica confeccionarà un menú basal i totes les adaptacions necessàries per cobrir les necessitats de tots aquells nens i nenes que tinguin alguna al·lèrgia o intolerància o per creences religioses i ideològiques. A continuació enumerem els menús més requerits:

Menú Basal

Menú sense lactosa i/o proteïna de la llet

Menú sense peix i/o no marisc

Menú per celíacs

Menú sense ou

Menú vegetarià

Menú ovolactovegetarià

Menú sense porc o amb altres particularitats

Menú sense llegums

Menú sense fructosa

Menú per sortides i qualsevol altre que es requereixi.

A més, s'elaborarà qualsevol dieta per prescripció mèdica necessària tal com indica la Llei 17/2011 de 5 de Juliol.

Incloem també menús especials per celebrar festivitats. Alguns exemples són la Castanyada (castanyes i moniatos), Nadal (torrons), Sant Josep (crema catalana) o Pasqua (la mona). També proposem menús que ens permetin conèixer gastronomies d'altres països, fomentant així la diversitat i l'hàbit a nous gustos i textures.

Tots els nostres menús es preparen seguint les recomanacions de l'**Agència de salut pública de la Generalitat** i a més:

1. Incorporem sempre productes de temporada i tenim en compte les estacions en la planificació dels nostres menús.
2. Incloum plats tradicionals que fomenten una dieta mediterrània.
3. La base són aliments que provenen directament del productor, ecològics i de comerç just (carns, ous, iogurts, fruites i hortalisses, pastes i arrossos).
4. Prioritzem aliments d'origen vegetal, per poder introduir productes més variats, estacionals i directes del productor.
5. Servim peix fresc cada 15 dies de procedència coneguda, evitant espècies que no viuen al nostre mar o rius.
6. Combinem el pa blanc amb l'integral
7. Excloem plats precuinats i reduïm al mínim els fregits, font de greixos indesitjables.
8. L'aigua serà l'única beguda que es servirà als nostres àpats.

Per tal de cacular els gramatges dels nostres menús també prenem com a referència les recomanacions de l'**Agència de Salut Pública de la Generalitat**.

L'ELABORACIÓ

1. Intentem variar l'elaboració dels productes d'una setmana a l'altra per tal de fomentar l'acceptació.

2. Procurem presentar els plats perquè entrin pels ulls.
3. Introduïm ingredients nous i poc habituals a la dieta actual que aporten alt valor nutritiu.
4. Evitem combinacions de plats de difícil acceptació junts el mateix dia, com ara verdura i peix (sempre és millor una pasta i un peix).
5. No repetim l'estructura dels menús setmanals per dies, és a dir, no proposem sempre pasta els dilluns, truita el dimecres i peix els dijous, perquè es creen mals hàbits i rutines que poden fer avorrir els menjars.
6. Utilitzem productes naturals i els cuinem per potenciar el seu gust i per no perdre els seus nutrients.
7. Servim els plats a la temperatura adient que els caracteritza.

TIPUS DE COCCIÓ

La manera de coure els aliments és de vital importància. Els nostres cuiners i cuineres coneixen les propietats nutricionals de cada producte i les tècniques adients per cuinar-los amb el millor gust i màxim contingut nutricional.

Cocció tradicional, al vapor, marmita, bany maria, saltat o saltejat, planxa, rostit o estofat.

AL·LÈRGIES I INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES

Davant l'emergent problema de salut que suposen les al·lèrgies i intoleràncies hem creat un **Pla d'Al·lèrgies i Intoleràncies Alimentàries (PAIA)** per evitar les reaccions adverses als aliments dels nostres comensals.

Objectius:

1. Crear menús adequats a cada al·lèrgia o intolerància, exclouent de la dieta de les persones sensibles tots aquells components que produeixen un efecte advers.
2. Elaborar aquests menús específics en base al nostre menú basal i amb la màxima semblança per tal d'evitar que els comensals es sentin discriminats.
3. Obtenir les fitxes tècniques de tots els aliments o additius que utilitzarem per cuinar aquests menús, per tal de garantir la seva composició i l'absència d'al·lèrgens.
4. Elaborar un dossier amb totes les receptes dels plats que oferim, identificant a cadascun si contenen o no els al·lèrgens de declaració obligatòria.

MANIPULACIÓ

1. Establir una guia de practiques d'higiene i manipulació de productes amb absència d'al·lèrgens per evitar contaminacions creuades amb productes que en tenen.
2. Coordinar el personal de cuina i l'equip de monitors per oferir un sistema d'emplatat i servei adaptat per a cada comensal amb necessitats específiques, que garanteixi que a l'arribada dels plats no hi hagi contaminacions creuades ni altres errors. Així garantim que els plats exclouen els components que poden crear efectes adversos.



EL SERVEI:

Sempre la mateixa persona s'encarrega de recollir el menjar de la cuina, comprova que s'ajusta a les necessitats de l'usuari amb al·lèrgia i evita que a l'infant li arribin productes perillosos. En cas de dubte, no es serveix mai un aliment.

INFORMACIÓ/FORMACIÓ:

El nostre personal està format, informat i sensibilitzat en les pràctiques de manipulació, verificació, emmagatzematge, cocció i servei d'aquests productes.

La persona responsable del menjador recull la informació que els pares faciliten al centre sobre l'alumne, les al·lèrgies, la reacció i els protocols a seguir. Cal crear en tot moment un vincle de comunicació constant amb les famílies.

Els protocols a seguir en cas d'urgència, la medicació de rescat i els telèfons de contacte, han d'estar en un lloc de fàcil accés i en coneixement del personal de menjador.

CONTROL QUALITAT (PRODUCTES, PROCESSOS I APPCC)

Valors Menjadors Educatius és una empresa de restauració col·lectiva que gestiona els menjadors de les escoles que tenen instal·lacions de cuina pròpies.

Som conscients de la importància de la nostra tasca per a la salut de tots els nens i nenes que es queden a dinar i la repercussió social que té la nostra feina. Per això el nostre objectiu és oferir un servei d'alta qualitat i seguretat alimentària, tots ells controlats per un sistema d'autocontrol que ens ajuda a ser rigorosos amb el control i a millorar dia rere dia.

L'Anàlisi de Perills i Punts de Control Crítics (**APPCC**) és un sistema preventiu que es basa en un estudi sistemàtic de tots els productes i de totes les condicions dels processos que els envolten: la recepció de la matèria primera, la seva manipulació, l'emmagatzematge, l'elaboració i el servei.

Hem elaborat el manual APPCC i els seus requisits amb l'objectiu de desenvolupar un sistema d'autocontrol i prevenció que ens asseguri un millor coneixement de les diferents etapes de cada cuina. També ens permet disposar d'un control més precís d'aquells processos en que pot aparèixer algun risc sanitari i que ens facilitarà una ràpida i eficaç resposta davant qualsevol incident que pugui sorgir, garantint en tot moment la seguretat i salubritat dels aliments i per tant la qualitat final dels nostres plats.

El benefici fonamental és la prevenció i no la inspecció dels productes finals. Aquest mecanisme de control també ens ajuda a reduir els costos de supervisió o els derivats de la "no qualitat". Així mateix, ens obliga a mantenir una documentació específica i dinàmica per evidenciar el control del procés que facilita qualsevol aspecte legal, comercial i/o social.

Com punts importants de l'APPCC destaquem:

1. Control de la recepció de matèria primera. Abans d'acceptar el producte realitzem una inspecció visual, de temperatura, de l'estat higiènic de les caixes, dels repartidors, del camió o de l'etiquetatge. Establir unes bones pautes d'emmagatzematge segons les necessitats físiques de cada producte és essencial per garantir la correcta conservació.

2. Manteniment de la cadena de fred en cas de producte fresc o congelat. Es realitzen controls diaris de la temperatura de les cambres de refrigeració i congelació.

3. Control de temperatures de cocció, regeneració i servei.

4. Establir unes bones pràctiques de manipulació d'aliments en tots els seus processos.

5. Traçabilitat: és una eina per conèixer tots els aliments que intervenen en l'elaboració d'un plat (Matèries primeres, additius, envasos) i per totes les fases per les quals passen (origen, recepció, emmagatzematge, manipulació, cocció, emplatat). Hem creat un procediment de traçabilitat que mitjançant l'anotació d'uns registres en diferents punts del procés, podem reconstruir l'història d'un producte.

6. Anàlisis microbiològics periòdics de plats, utensilis o manipuladors per verificar que el protocol higiènic-sanitari que apliquem és el correcte, o en l'hipotètic cas que no ho fós, aplicar les mesures correctores adequades.

7. Auditories als nostres centres productius i als proveïdors per valorar si segueixen els requeriments exigits i si cal realitzar modificacions per millorar la prevenció de riscos.

8. Plans de formació pel seguiment de les bones pràctiques i el coneixement de l'APPCC i els seus requisits.

9. Plans de neteja: és un punt important en la millora de l'estàndard sanitari. En aquest es fa constar zones, aparells, superfícies o estris que s'han de netejar, els productes amb els quals s'ha de fer i la freqüència i instruccions de com fer-ho, amb el protocol que s'ha de seguir per dur a terme una òptima desinfecció tot respectant el medi ambient.

PLA DE RESIDUS

Ús racional de l'energia i dels aparells de cuina

El nostre objectiu és la reducció del malbaratament diari de :

1. Matèria primera
2. Menjar cuinat.
3. Articles d'un ús com tovallons, paper de cuina o film.
4. Consum d'aigua per cuinar i per netejar els aliments.
5. Ús de productes químics destinats a la neteja.

I alhora fomentar una sèrie de bons hàbits com ara:

1. Foment del consum d'aigua de l'aixeta.
2. Pla de manteniment dels aparells de cuina per assegurar el seu bon funcionament i evitar així despeses innecessàries de llum, aigua o gas.
3. No abocar l'oli de fregir pels desaigües.

Per donar coherència a la gestió dels residus municipals i reduir els costos de recollida i tractament, abocarem els residus als contenidors corresponents establerts per la generalitat:

- | | |
|------------|-------------------|
| 1. Orgànic | 2. Paper i cartró |
| 3. Vidre | 4. Envasos. |
| 5. Rebuig. | |

6. **Olis de fregir:** s'emmagatzema l'oli usat en bidons i una empresa certificada periòdicament els recull per netejar-lo i acondicionar-lo per convertir-lo en energia neta i renovable com el biodiesel.





valors

somvalors.com

c/ Ca l'Alegre de dalt 55-57 08024 Barcelona

T/ 93 427 47 34

E/ info@somvalors.com

Horari d'oficina

Dilluns a divendres de 9:00 a 19:00 hores.