

# COMEDORES ESCOLARES SOSTENIBLES





## PREPARADOS PARA FORMAR PARTE DEL CAMBIO?

El cambio hacia un sistema alimentario más saludable y sostenible avanza. Creemos que los comedores escolares son espacios de gran impacto puesto que alrededor de 180 días al año los niños y niñas comen allí. Queremos alimentarlas sanas y fuertes, pero también queremos alimentar sus valores, el respeto por el entorno en el que viven y por la totalidad del planeta.

**TE INVITAMOS A UNIRTE AL CAMBIO**

## EL MENÚ DE CUINATUR

### Cuidamos de la salud de las personas y del planeta

Utilizamos exclusivamente aceite de oliva virgen para cocinar y elaborar las ensaladas.



Más del 20% de los ingredientes de nuestros menús son ecológicos.



Hace más de 10 años que servimos pescado fresco semanalmente. Sin espinas. Y nos atrevemos con el pescado azul, como el boquerón, la sardina o la caballa.



Compramos ternera de calidad de ganadería extensiva y de pequeños productores y de ganaderos de las montañas dels Ports y Maestrat.



Nuestras patatas llevan piel. Y llegan directamente del campo a las cocinas con "basquets", como toda la verdura que utilizamos.



Nuestras ensaladas combinan más de diez vegetales a lo largo del año y solo utilizamos sal eco sin refinar, con todos sus minerales y vinagres sin sulfitos ni otros alérgenos.



Nuestro menú favorece la regularidad intestinal de las niñas y niños -y no lo decimos nosotros, nos lo cuentan las familias-. Esto lo conseguimos comiendo más verduras y productos integrales.



Nuestros huevos, no salen de un bote de tetrabrik. Los ponen las gallinas y después se colocan en hueveras de cartón -que reciclamos para montarnos el juego de "¿Quién es quién"?-.



La leche no solo viene de las vacas. Nuestros yogures también los elaboramos con leche de oveja que, aparte de estar buenísimos, van en un bote de cartón reciclable, así evitamos generar más residuos plásticos..



Nuestras legumbres no son viajeras y las compramos lo más cerca posible. La pasta y el arroz es mayormente integral y además ayudan a financiar proyectos medioambientales y sociales.



Un comedor escolar sostenible no es dar un 3% eco o cocinar con una parabólica solar.



Aunque no es mala idea. Pero la sostenibilidad es una palabra que recoge aspectos medioambientales, sociales y económicos. Una empresa sostenible, por ejemplo, se preocupa también por la salud psicosocial de sus trabajadores y trabajadoras y porque los productores obtengan un justo precio por los alimentos que cultivan.

Un ejemplo: El precio en origen de la zanahoria en 2020 fue de 0.16€/kg. A nuestro productor, se las pagamos a 0.80€/kg.

### ¿La sostenibilidad se puede medir?

Existen herramientas para medir la sostenibilidad. Nosotros utilizamos la Matriz EBC.

En 2009 realizamos nuestra primera Memoria de Responsabilidad Social. En 2011 nos adherimos a la iniciativa Global Compact de Naciones Unidas y en 2015 elaboramos el balance social de la Economía del Bien Común.

# 5 PALABRAS QUE DEBERÍAMOS DECIR MENOS, Y HACER MÁS

## ECOLÓGICO



Hace 10 años que **apostamos por los alimentos ecológicos**, no desde que se han puesto de moda.

## VALORES



La **sostenibilidad y la transparencia** son el **ADN de nuestro proyecto**. Y lo medimos realizando el Balance de la Economía del Bien Común.

## PROXIMIDAD



Casi **el 80% de los ingredientes** de nuestro menú **son de nuestro entorno más próximo**. Y los compramos directamente al productor, sin intermediarios.

## TEMPORADA



Toda **nuestra verdura es fresca y de temporada**. Toda. Lo sentimos por los fans de nuestra crema de calabacín, que solo pueden disfrutarla en junio.

## SALUDABLE



**Nos preocupa** no solo lo que comemos sino también **el bienestar emocional de las personas que forman nuestro equipo** con proyectos como Emocionática y Psicoculina.

## NUESTRAS APP'S: TRANSPARENCIA & BUENOS INGREDIENTES

Cuando pensamos en hacer nuestra APP, tuvimos claro que el objetivo era que fuera útil y transparente. Que mostrara todos los ingredientes que lleva cada plato; que los alérgenos estén identificados ... por si te apetece replicar nuestras recetas en casa, ya tengas hecha la lista de la compra.



MENÚ



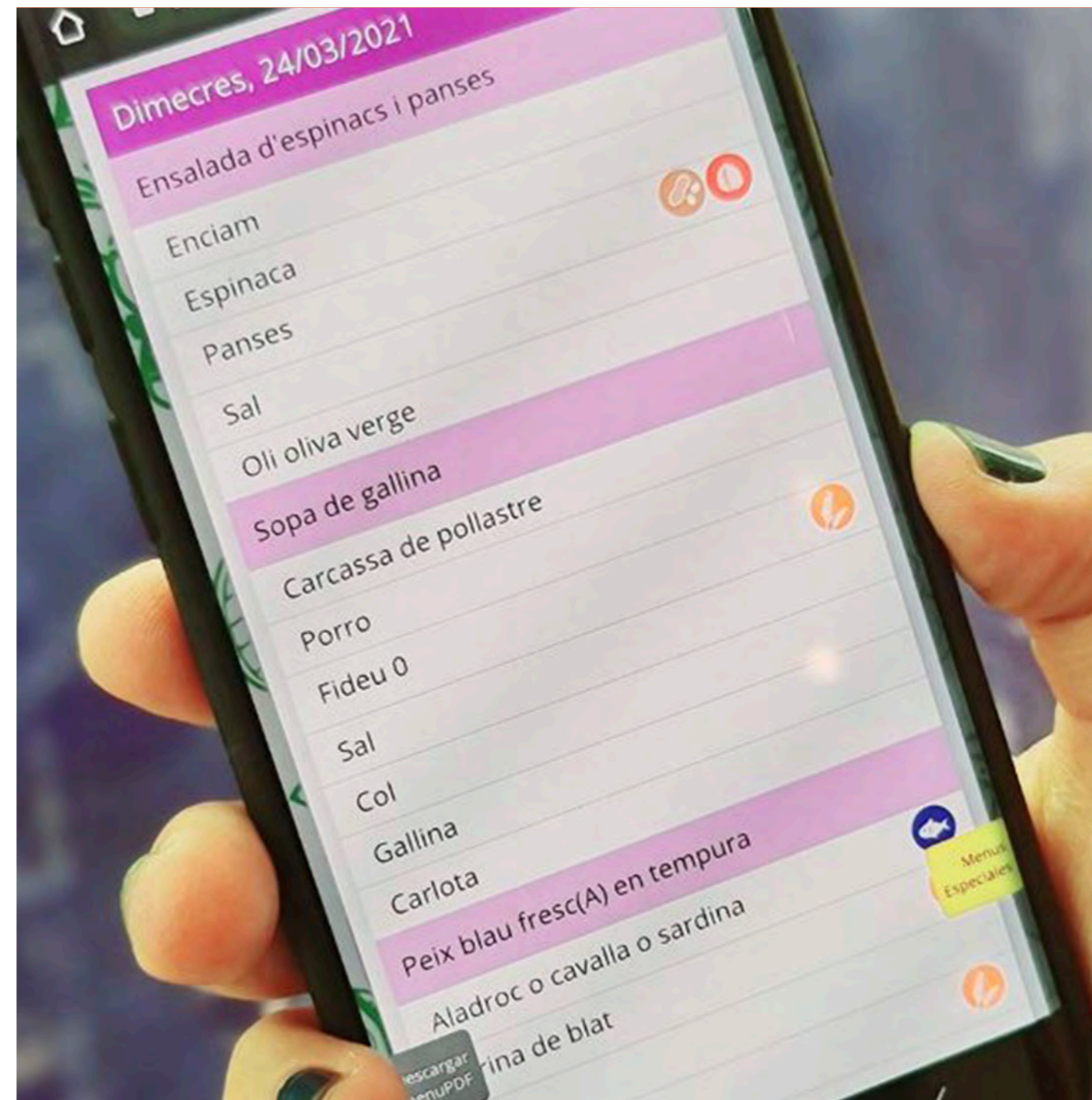
FAMILIA



PEDIDOS



CONTROL



**CUIDAR TAMBIÉN**

**ES EDUCAR**

### Os presentamos un proyecto educativo diferente

Nuestro proyecto educativo contempla actividades divertidas y amenas para que los niños y niñas puedan descubrir e interiorizar el valor de los alimentos, de su producción y su elaboración, además de aprender a disfrutar del reto diario de saborear platos diferentes y explorar cosas nuevas sin temor a las texturas o el color.

Para ello, hemos creado un espacio de formación con talleres y actividades para enseñarles el vínculo entre la alimentación, la producción de alimentos y el entorno desde un enfoque social y ambiental, contemplando valores como la sostenibilidad, igualdad, equidad, justicia, interculturalidad, cooperación y participación.

### En dos palabras:

La sostenibilidad ambiental y social es nuestra seña de identidad desde hace más de quince años y la enfocamos a través de dos ideas principales:

#### INTERDEPENDENCIA

La conciencia sobre nuestra interdependencia. Las personas no podríamos vivir si no fuera porque otras dedican mucho tiempo y energía en el hecho que la vida sea posible, a los cuidados. Los niños y niñas aprenderán la importancia de cuidar unos de otros, de la empatía y asimilar el sentido del bien común.

#### ECODEPENDENCIA

El vínculo del ser humano con la naturaleza y la conciencia de los límites físicos de esta. Todo lo que necesitamos a nivel material proviene de la naturaleza. Si no la cuidamos estamos poniendo en riesgo la sostenibilidad de la vida.



# EXPERIMENTA, CREA, JUEGA

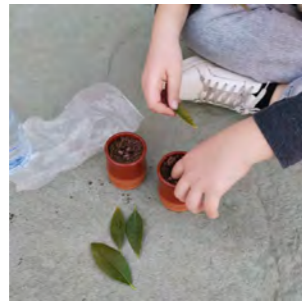
Las actividades que proponemos para desarrollar en el tiempo de comedor son sobre todo divertidas y conectadas con la alimentación saludable y sostenible.



## LA NARANJA VIAJERA

Aprenderemos a valorar el consumo de alimentos de proximidad y **socialmente** responsables.

A través de una actividad lúdica aprendemos la importancia de los canales cortos de compra.



## BIO-DEGRADABLE

Trabajamos la temporalidad de los alimentos y su impacto en el **medio ambiente**.

Experimentamos la diferencia en el proceso de descomposición de una hoja y de un plástico.



## MANOS LIMPIAS

Hábitos higiénicos y vida **saludable**.

Experimentamos a través del impacto en un alimento la importancia de unos hábitos correctos de higiene.



## MINI-CRÍTICOS

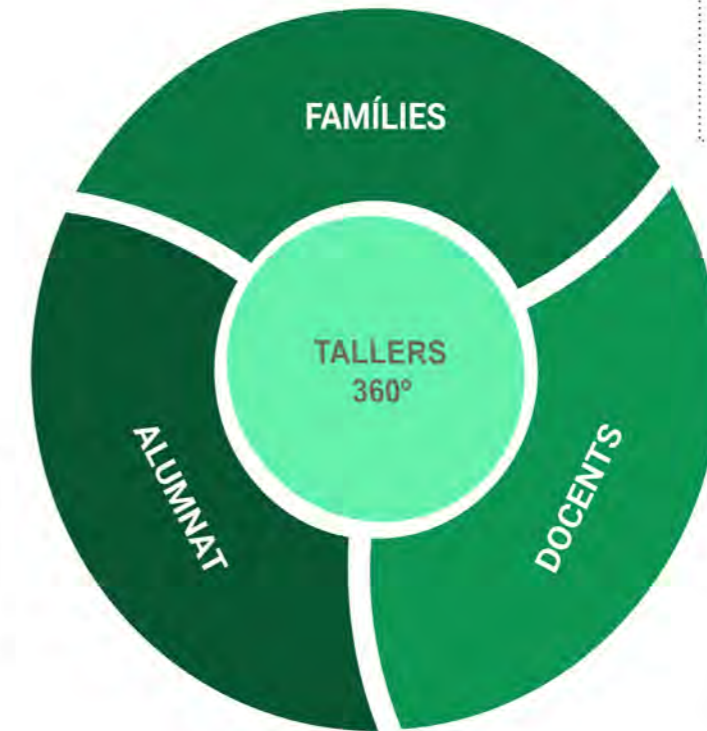
Educamos en **valores** como la transparencia, cooperación, igualdad, interculturalidad...

Nuestros comensales se transforman en minicríticos y nos hacen llegar su valoración y propuestas de mejora.

# TALLERES 360°

## ESPACIO COMPARTIDO DE APRENDIZAJE

Experiencial, interactivo y dinámico. Es nuestra propuesta de formación dirigida a toda la comunidad educativa: familias, alumnado y equipo docente.



- "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"



## ¿POR QUÉ SOMOS TAN PESADOS CON EL PRODUCTO DE PROXIMIDAD?

El sector agroalimentario es el principal emisor de Co2 y por tanto el responsable máximo del calentamiento global, por eso procuramos que los alimentos que compramos se hayan producido lo más cerca posible.

La ganadería emite casi dos tercios de los gases de efecto de invernadero agrícolas, de aquí la apuesta de CuiNatur para complementar el consumo de proteína animal, por ejemplo, con la proteína vegetal proveniente de las legumbres, más sostenible y saludable.

### ¿Sabías que el guisante es una legumbre i no sale del congelador?

Nuestra crema de guisantes con espinacas en invierno o con calabacín en la primavera la elaboramos con guisante seco, muy fácil de utilizar porque no necesitas dejarlo a remojo toda la noche.

**Rafael Pallarés**  
CARN NATURAL COOP V. Morella (Els Ports)  
Productos cárnicos



*“En una sociedad cada vez más urbana, tenemos que aprender que venimos de la tierra. Este proyecto es nuestro futuro, el de este territorio”*



**Lluís Gargallo**  
BOLÍSSIM SL Vilafranca (ElsPorts)  
Elaborados artesanos veganos

*“Yo he sido cocinero de Cuinatur. Compartimos la filosofía de elaborar menús saludables, con productos de proximidad, y los valores del ecologismo y la sostenibilidad”*

**Alex Rodríguez**  
PESCADOS Y MARISCOS A.M.Vinaròs (Baix Maestrat)  
Pescado fresco



*“Los niños y niñas son sinceros. Si les gusta lo que comen te dirán: “Alejandro, que pescado más bueno!”*



### MARTA ALEMANY

LA CRISOPA COOP V. Picassent (Horta sud). Verduras y hortalizas ecológicas

*“La tierra tira de ti, es una cuestión de sentimiento de pertenencia a la tierra que viene de nuestros antepasados”*

### PEDRO ESCRICH

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

*“Los trabajadores son nuestro principal valor. La mayoría son gente joven con hijos que ayudan a que no se cierren las escuelas de la zona y así hacer frente a la despoblación”*



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

*“Buscamos que el impacto sobre el medio que nos rodea sea el mínimo posible y que el cultivo ecológico sea una realidad en el Parque Natural de la Albufera”*



**Juan Carlos Cirera**  
RIET VELL. Amposta (Montsià)  
Cereales y legumbres

*“Nuestra filosofía es producir cereales y legumbres de acuerdo con la normativa de agricultura ecológica en áreas de gran interés natural como los humedales y estepas, ayudando a conservar especies y ecosistemas únicos en Europa”*



### VICENT MARTÍ I ANNA ALEMANY

Alboraia (Horta nord) i Lliria (Camp de Túria). Verduras i hortalizas ecológicas

*“La huerta está amenazada por el urbanismo, por el AVE, por las grandes infraestructuras.”*



**Oscar García**  
HORTALIZAS AGAPITO. La Vall d'Alba (Plana Alta)  
Naranjas y patatas

*“Somos productores agrícolas con la experiencia de varias generaciones a nuestras espaldas. Confiamos en la tradición y el respeto a la tierra”*

