

CRITERIS DE SOSTENIBILITAT PER A MENJADORS ESCOLARS



CRITERIS DE SOSTENIBILITAT PER A MENJADORS ESCOLARS

Novembre 2025

Editora: Fundació Novessendes de la CV

Coordinació: Alba Remolar Franch (Fundació Novessendes de la CV)

Autoria dels continguts: Marta Ibáñez Verdú (Fundación Entretantos)

Receptes: Vanesa Bustos Martínez

Maquetació i il·lustració: Laura Pitarch Castellote

Programa:



www.llaurant.org

Un projecte de:



www.novessendes.org

info@novessendes.org

964620010

Linkedin: @fundacio-novessendes

Facebook: @novessendesfundacio

Instagram: @fundacio_novessendes

Bluesky: @Novessendes

Amb la col·laboració de:



Linkedin: @fundacion-entretantos

Facebook: @entretantos

Instagram: @fundacion_entretantos

X: @entre_tantos

web: www.entretantos.org

Finançat per:



Aquesta publicació ha estat realitzada amb el suport financer de la Generalitat Valenciana. El contingut de la publicació esmentada és responsabilitat exclusiva de la Fundació Novessendes i no reflecteix necessàriament l'opinió de la Generalitat Valenciana.

Alguns drets reservats:



Aquesta obra està sota una llicència de Creative Commons Atribució-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Organitzacions Intergovernamentals. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Índex

1	Introducció	05
2	Claus per tenir un menjador escolar més saludable i sostenible	06
3	Alguns exemples que podem posar en marxa per treballar l'alimentació saludable i sostenible al menjador escolar	10
4	Conceptes clau al voltant de l'alimentació saludable i sostenible	12
5	Criteris d'avaluació de l'empresa del menjador	17
	5.1. Llista de productes per a l'avaluació dels criteris	26
6	Receptes de Vanesa	39
7	Bibliografia	47



1.Introducció

Aquesta guia ha estat elaborada en el marc del projecte “**Arrelant la Sobirania Alimentària des de l’Escola**”, que forma part del programa d'educació per a la ciutadania global **Llaurant Un Futur Sostenible** (www.llaurant.com). Una iniciativa de la Fundació Novessendes, finançada per la Generalitat Valenciana a través de les subvencions d'actuacions en matèria d'educació i sensibilització per a la ciutadania global. El projecte té com a objectiu fomentar una societat crítica, participativa i activa, compromesa amb la recuperació de la sobirania alimentària i de la transició ecosocial cap a un sistema alimentari just per a les persones, el territori i el planeta, en aquest cas, centrat als centres educatius de primària.

Dirigida a equips directius, famílies i consells escolars, la guia té l'objectiu de ser una eina pràctica per integrar una alimentació justa i sostenible als centres educatius, ajudant a establir criteris de sostenibilitat en la licitació de l'empresa de menjador escolar.

El document sorgeix com a resultat del procés participatiu realitzat a dos centres de primària de Castelló, el CEIP Cervantes-Dualde de Betxí i el CEIP Lope de Vega de Nules, i amb la col·laboració de Fundación Entretantos. Durant els tallers s'ha treballat la importància de tenir una alimentació justa i sostenible als menjadors escolars. Creant un espai de debat i intercanvi d'informació entre famílies, equips directius, professorat i personal de menjador escolar dels centres educatius.





2. Claus per tenir un menjador escolar més saludable i sostenible

El menjador escolar no només ens alimenta, també ens educa. És un espai amb un potencial enorme d'aprenentatge en què assentar les bases d'una bona relació amb el menjar des d'edats primerenques, oferint productes que siguen alhora nutritius, saludables i respectuosos amb el medi ambient. Però, a més, també es pot convertir en una eina transformadora cap a sistemes alimentaris més sostenibles i justos.

Un menjador escolar saludable i sostenible és aquell que promou menús equilibrats i adapta la compra d'aliments a criteris de proximitat, estacionalitat i producció agroecològica, afavorint els circuits curts de comercialització. Això permet garantir preus justos tant per als qui els produeixen com per als qui els consumeixen, enfortint així el teixit productiu local i el benestar de la infància.

Tant la dieta mediterrània com el model del Plat Harvard poden ser referents útils per avançar cap a aquest objectiu. A continuació us expliquem les claus principals de cadascun d'aquests enfocaments, que permeten dissenyar menús que tenen cura de la salut de l'alumnat i del planeta.

DIETA MEDITERRÀNIA

La dieta mediterrània és molt més que un patró alimentari saludable, és un estil de vida saludable, sostenible i culturalment arrelat a cada territori.

Entre els seus principis trobem:



L'alimentació vegetal com a base. Predomina el consum diari de fruites, hortalisses, llegums, cereals integrals, fruits secs i llavors, preferiblement de proximitat, frescos i de temporada.



L'oli d'oliva verge extra tant per cuinar com per amanir com a greix principal.



Consumir productes animals amb moderació. Es recomana un consum freqüent de peix, moderat d'aus, ous i lactis (preferiblement fermentats) i un consum ocasional de carns vermelles i processades.



L'aigua serà la beguda principal.



Tenir un estil de vida actiu. Inclou activitat física diària, descans adequat i reducció de l'estrés, promovent així un equilibri integral.



Convivialitat i cultura. Valora el plaer de menjar en companyia, la cuina casolana i la transmissió de coneixements culinaris tradicionals.

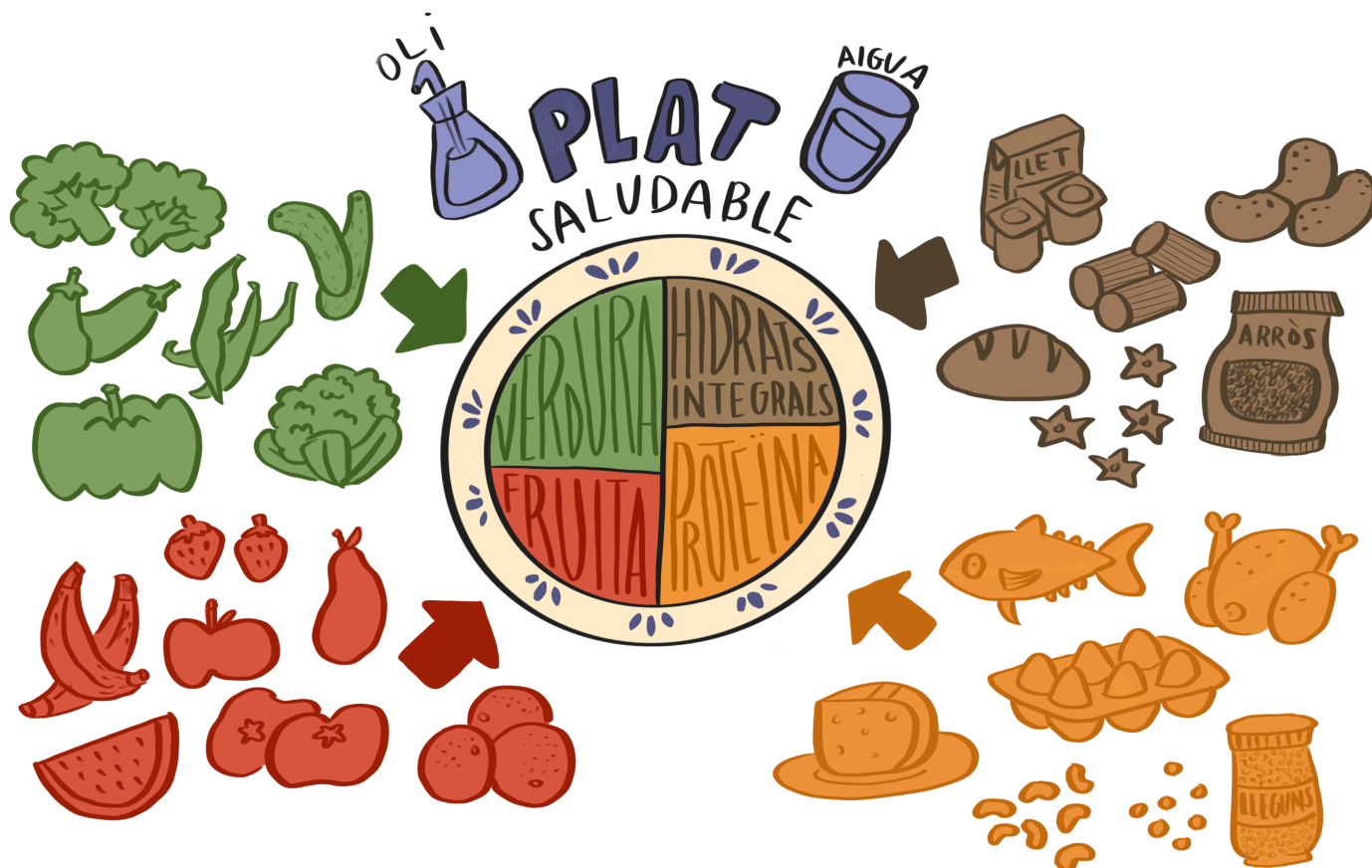


Sostenibilitat. Fomenta el consum de productes agroecològics i locals, tenint cura de la salut de les persones i del planeta.



PLAT HARVARD

A l'hora d'estructurar els teus plats o dissenyar els teus menús et pots basar en el model proposat per l'Escola de Salut Pública de la Universitat Harvard:



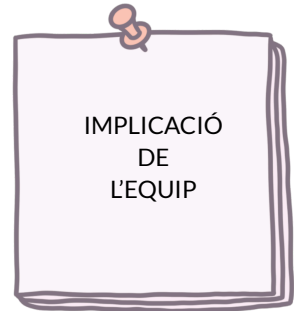
- $\frac{1}{2}$ del menú ha d'estar compost per verdures i fruites de proximitat.
- Com més varietat i diversitat (tipus i color), millor. Les patates no compten com a verdura.
- $\frac{1}{4}$ cereals integrals.
- Hem de limitar el consum de farines i grans refinats (com la pasta no integral, l'arròs o el pa blanc) i prioritzar els cereals integrals i de gra sencer.
- $\frac{1}{4}$ ha de contenir proteïnes, ja siguin vegetals (com els llegums i els fruits secs naturals) o animals. Dins les proteïnes hem de:
 - Privilegiar el peix, les carns d'ocell, els ous, els llegums i els fruits secs.
 - Limitar la carn vermella i el formatge.
 - Evitar la carn processada i els embotits.
 - Prioritza l'oli d'oliva verge o verge extra per amanir les amanides i per cuinar.
 - Tria l'aigua com a beguda principal i evita les begudes ensucrades.

CONSELLS PER INTRODUIR PRODUCTES DE QUALITAT SENSE AUGMENTAR EL COST DEL MENÚ



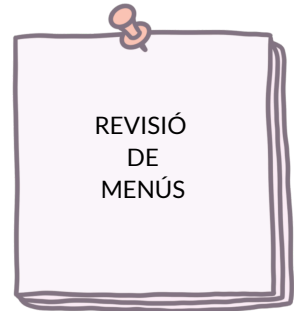
Al grup de treball ha d'estar representat l'equip directiu, el personal de cuina i cures, el professorat i les famílies. També podeu incloure l'ajuda de persones expertes externes que us acompanyen en el procés. La seua finalitat serà reflexionar al voltant del model de menjador que volem, fixant objectius i metes concretes.

Formar, motivar i informar totes les persones implicades ens assegurarà una coherència a les pràctiques i evitarà resistències que dificulten la implementació dels canvis.



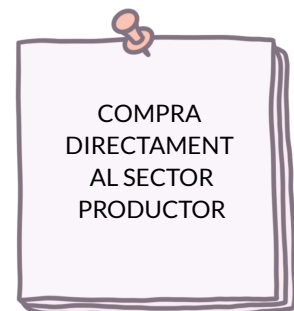
Analitzar les necessitats en recursos, formacions i acompanyament necessaris per a poder arribar als objectius fixats.

Adaptar les receptes: menys carn, però de millor qualitat, més fruites i verdures, cereals i llegums poden ajudar a compensar el cost més gran de la compra de productes de qualitat com els productes ecològics i agroecològics.



Dissenya els teus menús amb els productes disponibles cada temporada al teu territori. Et recomanem que als menús no detalles les fruites i verdures que utilitzaràs, sinó que utilitzen la menció "fruita de temporada" o "verdura de temporada" i adaptes els teus menús, segons la disponibilitat i les ofertes de cada estació.

Prioritza la compra a productores amb un cert grau de coordinació per obtenir millors preus i facilitar-ne la logística.



Fer un bon diagnòstic ens serveix per a identificar les causes del malbaratament. Accions com ajustar racions a la gana de cada xiquet/a, millorar la gestió d'estocs. Adaptar les compres al consum real ajuden a reduir el malbaratament alimentari.



Introduir canvis de mica en mica, començant pels productes fàcils d'integrar com els llegums, els cereals, fruites o verdures de temporada. Evitar canvis bruscos o "setmanes ecològiques" aïllades que eleven els costos i dificulten l'articulació del sector productor.

3. Alguns exemples que podem posar en marxa per treballar l'alimentació saludable i sostenible al menjador escolar

Per avançar cap a una alimentació escolar més saludable, sostenible i participativa, cal actuar de manera coordinada a diferents nivells de l'entorn educatiu. Les mesures que es presenten a continuació han estat agrupades en quatre àmbits d'intervenció clau: l'educació alimentària a les aules, l'elecció de les matèries primeres, la formació del personal implicat i la participació i sensibilització de les famílies. Aquestes línies de treball permeten abordar el menjador escolar no sols com un espai de servei, sinó com una eina pedagògica i transformadora en la construcció de sistemes alimentaris més justos i resilients.

EDUCACIÓ ALIMENTÀRIA A LES AULES

- Integrar continguts d'alimentació saludable i sostenible al currículum escolar de manera transversal.
- Utilitzar l'hort escolar i la cuina com a espais pedagògics d'aprenentatge actiu.
- Incloure sessions periòdiques de cuina amb l'alumnat per fomentar l'autonomia alimentària i perquè es familiaritzen amb certs aliments.
- Promoure el coneixement sobre els aliments, el seu origen, les propietats nutricionals i culturals.
- Fomentar hàbits alimentaris saludables des d'edats primerenques.
- Dissenyar estratègies per reduir el malbaratament alimentari on participe activament l'alumnat.



MATÈRIES PRIMERES

- Prioritzar la compra d'aliments frescos, de temporada, de proximitat i producció sostenible, com ara la producció ecològica i agroecològica.
- Establir mecanismes d'adquisició directa d'aliments a petits o mitjans productors i productores.
- Promoure la visita als qui produeixen els aliments per conèixer millor les matèries primeres que oferim als nostres menús.
- Promoure menús escolars que incloguen fruites i verdures variades, així com una diversitat més gran de proteïnes vegetals.

- Reduir l'ús de productes amb sucres afegits i aliments ultraprocessats.
- Augmentar la varietat i diversitat de fruites, hortalisses i peixos de temporada a les nostres receptes.
- Privilegiar la compra de productes carnis sencers per a un millor aprofitament de totes les parts en diferents receptes.
- Utilitzar més condiments i espècies per millorar el sabor sense recórrer a additius, potenciadors del sabor o sucres.
- Implementar els estàndards nutricionals a la planificació dels menús escolars.

FORMACIÓ DEL PERSONAL (CUINA, MENJADOR, PROFESSORAT)

- Oferir programes de formació continuada per al personal de cuina en tècniques culinàries lligades a l'optimització de temps i al processament de nous aliments, així com la introducció de productes de qualitat controlant-ne els costos.
- Oferir programes de formació per elaborar menús atractius amb més llegums i vegetals frescos i de temporada.
- Oferir formació al voltant de les propietats nutricionals dels diferents aliments, les intoleràncies alimentàries, la cuina "d'aprofitament" i la reducció del malbaratament i els menús saludables.
- Oferir formació específica al professorat sobre com incorporar l'educació alimentària a l'aula.
- Facilitar l'intercanvi de bones pràctiques entre professionals de diferents centres.



PARTICIPACIÓ I SENSIBILITZACIÓ DE LES FAMÍLIES

- Establir espais formatius per a famílies, com les escoles de famílies, centrats en les propietats nutricionals dels aliments, els bons hàbits, els beneficis d'una alimentació saludable i sostenible, on es donen idees pràctiques per cuinar amb receptes saludables i sostenibles.
- Impulsar activitats al voltant del menjador escolar que animen a participar al personal de cuina, les famílies i la resta de la comunitat educativa. Algunes idees poden ser organitzar visites al menjador, proposar "eco-reptes" lligats a l'alimentació saludable i sostenible o la creació de blocs on compartir conjuntament "eco-receptes".
- Proporcionar informació periòdica sobre els menús escolars i recomanacions nutricionals per a una alimentació complementària saludable a casa.
- Crear canals de comunicació entre la comunitat educativa, l'equip de cuina i les famílies que fomenten la participació de les famílies a les activitats vinculades al menjador escolar.
- Promoure la implicació de les famílies als òrgans de participació del centre escolar relacionats amb l'alimentació.

4. Conceptes clau al voltant de l'alimentació saludable i sostenible

A continuació us presentem informació i documents de referència que us ajudaran a entendre millor els conceptes relacionats amb els criteris de selecció de l'empresa que gestione el menjador.

PRODUCCIÓ ECOLÒGICA I AGROECOLÒGICA



- **Producció ecològica:**

Es basa en pràctiques agrícoles i ramaderes que respecten el medi ambient, la biodiversitat i el benestar animal. Aquest model evita l'ús de fertilitzants i plaguicides de síntesi química, així com d'organismes modificats genèticament (OGM). Prioritza mesures preventives davant de les curatives en la gestió de cultius i animals. S'aplica a escala d'unitat productiva (granja o finca).

Està regulada pel [Reglament UE 2018/848](#) del Parlament Europeu i del Consell, i el seu compliment el supervisen entitats certificadores independents (públiques o privades).

- **Producció agroecològica:**

Integra la perspectiva ecològica a la producció d'aliments, però va més enllà. A més dels aspectes tècnics i econòmics de la producció ecològica, incorpora la dimensió social i política, buscant transformar el sistema alimentari en conjunt. L'agroecologia promou canvis estructurals cap a una justícia social més gran, sostenibilitat i sobirania alimentària.

RAMADERIA EXTENSIVA

La ramaderia extensiva constitueix un model de producció animal que utilitza sosteniblement els recursos naturals del territori mitjançant l'elecció d'espècies i races locals apropiades, combinant la generació de productes de qualitat amb beneficis ambientals i socials. Aquest model es caracteritza per l'ús de races autòctones, pasturatge del bestiar, cura del benestar animal i una gestió adaptada als recursos disponibles de cada zona, contribuint així a modelar el paisatge rural, prevenir incendis forestals, regular els cicles hídrics, millorar la qualitat del sòl, afavorir la biodiversitat i conservar el patrimoni cultural i la identitat territorial.

ALTRES DISTINTIUS DE QUALITAT

Hi ha certificacions que garanteixen l'origen geogràfic dels productes, com les **Denominacions d'Origen Protegides (DOP)** i les **Indicacions Geogràfiques Protegides (IGP)**. Actualment, hi ha **16 productes amb DOP** i **9 amb IGP** reconegudes al territori valencià.



DOP: Denominació d'Origen Protegida



IGP: INDICACIÓ GEOGRÀFICA PROTEGIDA



ESPECIALITATS TRADICIONALS GARANTIDES (ETG)

A més, hi ha altres segells com les Especialitats Tradicionals Garantides (ETG), que no se centren en l'origen sinó en els mètodes d'elaboració i les receptes tradicionals.

PESCA SOSTENIBLE

Una pesca sostenible ha de complir els criteris següents:

- Evita la sobrepesca, cosa que permet la regeneració de les poblacions marines.
- Minimitza l'impacte sobre els ecosistemes i les espècies vulnerables o protegides.
- S'adapta als canvis ecològics amb una gestió responsable.
- Compleix la normativa vigent a escala local, estatal i internacional.

En triar peix, convé revisar l'etiquetatge i optar per productes capturats mitjançant tècniques respectuoses i procedents de caladors propers.

Certificacions com el segell MSC (Marine Stewardship Council) per a pesca salvatge o ASC (Aquaculture Stewardship Council) per a aqüicultura ofereixen garanties de sostenibilitat i traçabilitat.



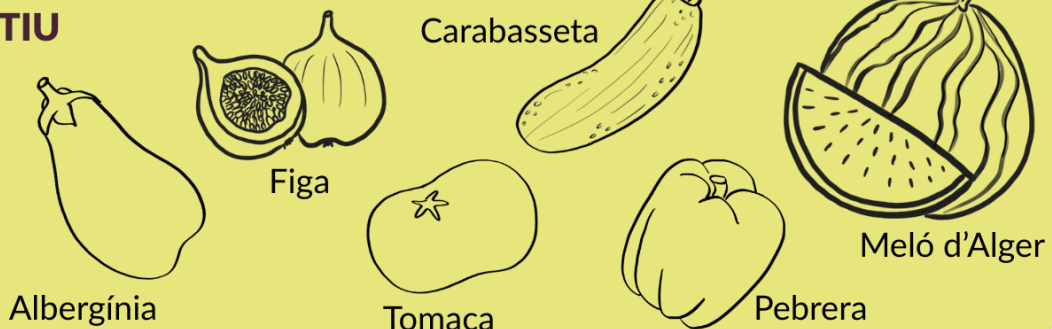
PRODUCTE DE TEMPORADA

Els productes de temporada són aquells que es troben al seu moment òptim de recol·lecció i consum, d'acord amb el cicle natural. Aquest concepte s'aplica especialment a fruites i hortalisses.

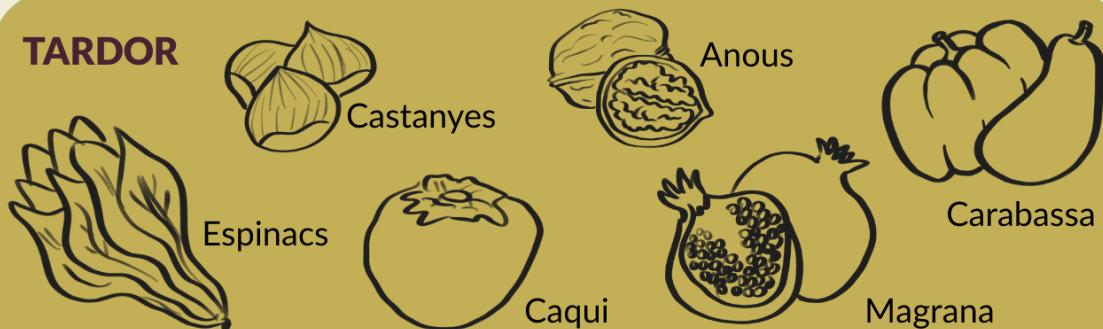
A la Resolució de 23 de novembre de 2022, de la Generalitat Valenciana, s'aprova el calendari de comercialització habitual i preferent de fruites i hortalisses de temporada.

CALENDARI DE TEMPORADA

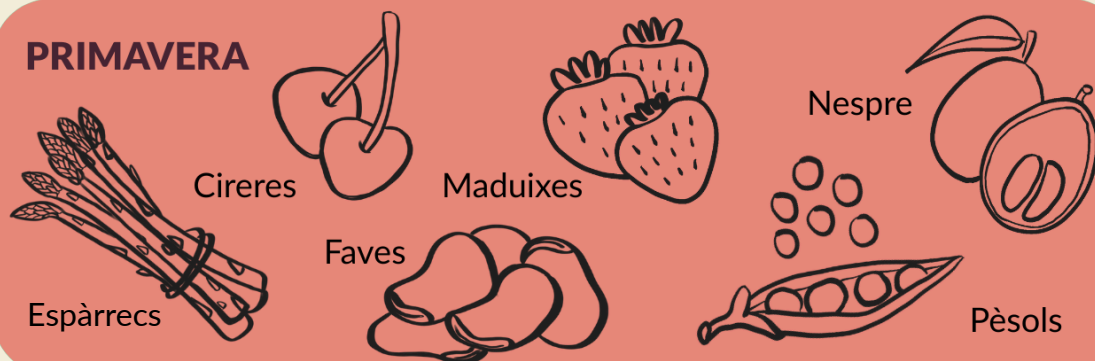
ESTIU



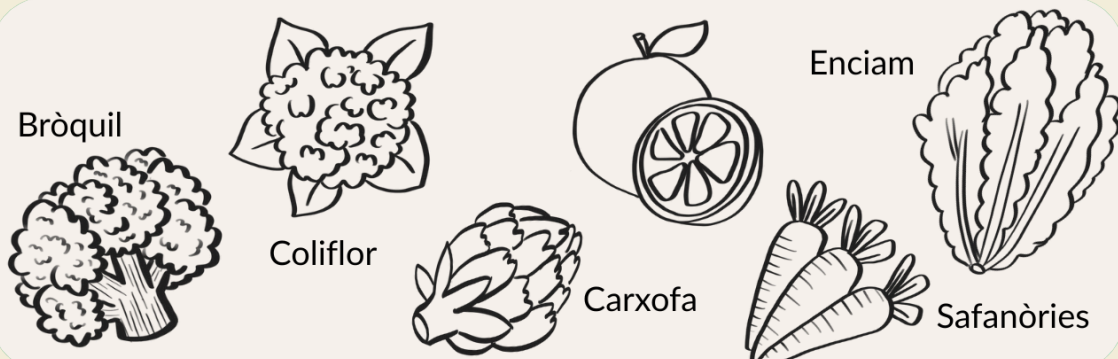
TARDOR



PRIMAVERA



Bròquil



LOCAL I DE PROXIMITAT

La venda de proximitat de productes agroalimentaris està regulada a la Comunitat Valenciana mitjançant el Decret 201/2017, de 15 de desembre, del Consell, pel qual es regula la venda de proximitat de productes primaris i agroalimentaris.

Es defineix com aquella que utilitza un circuit curt de comercialització, siga la venda directa o la venda en circuit curt, però no té en compte la distància geogràfica que hi ha entre el lloc de producció i el de venda.

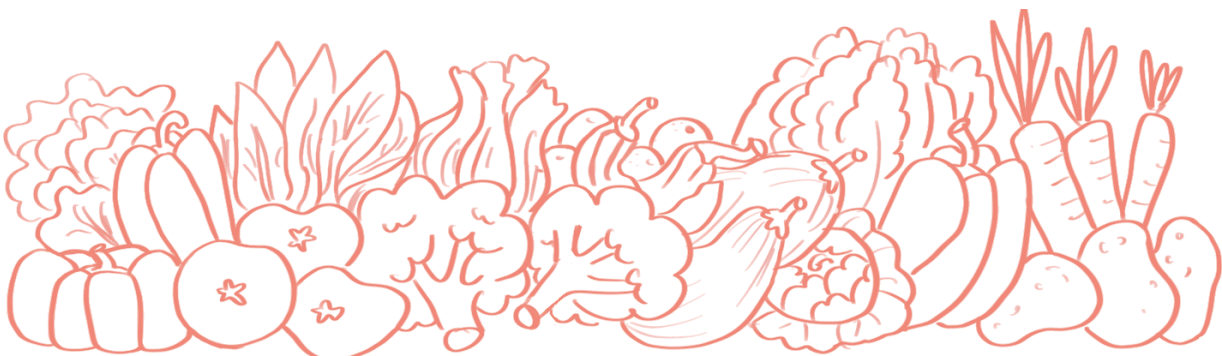
Per definir la distància geogràfica, se sol fer ús del concepte de producte local.

Encara que la normativa no fixa una distància concreta, sí que limita el concepte d'aliment local a aquell que ha estat produït o transformat a la Comunitat Valenciana i es comercialitza dins d'aquesta.



DEFINICIONS MARCADES PEL DECRET 201/2017:

- Venda directa: la realitzada directament pel productor/a primari i pels petits/es elaboradors/es agroalimentaris a la persona consumidora final sense intermediaris en l'àmbit territorial de la Comunitat Valenciana.
- Circuits curts de comercialització: venda pel productor/a primari i pels petits elaboradors/res agroalimentaris a establiments de venda al detall, incloent-hi els establiments de restauració col·lectiva, que subministres o serveixen productes alimentaris directament al consumidor/a final en l'àmbit territorial de la Comunitat Valenciana.
- Aliment local: productes primaris de la Comunitat Valenciana i els seus transformats que estiguen destinats a la venda a la Comunitat Valenciana.



PRODUCTE ULTRAPROCESSAT

Per identificar el nivell de transformació dels aliments, podem fer servir la classificació NOVA, que agrupa els aliments segons el grau de processament. Els productes ultraprocessats (grup 4) contenen ingredients com sucres afegits, greixos saturats, sal i additius, associats a malalties cròniques no transmissibles com l'obesitat.



Convé reduir o evitar el consum d'aquests productes per seguir una alimentació més saludable.



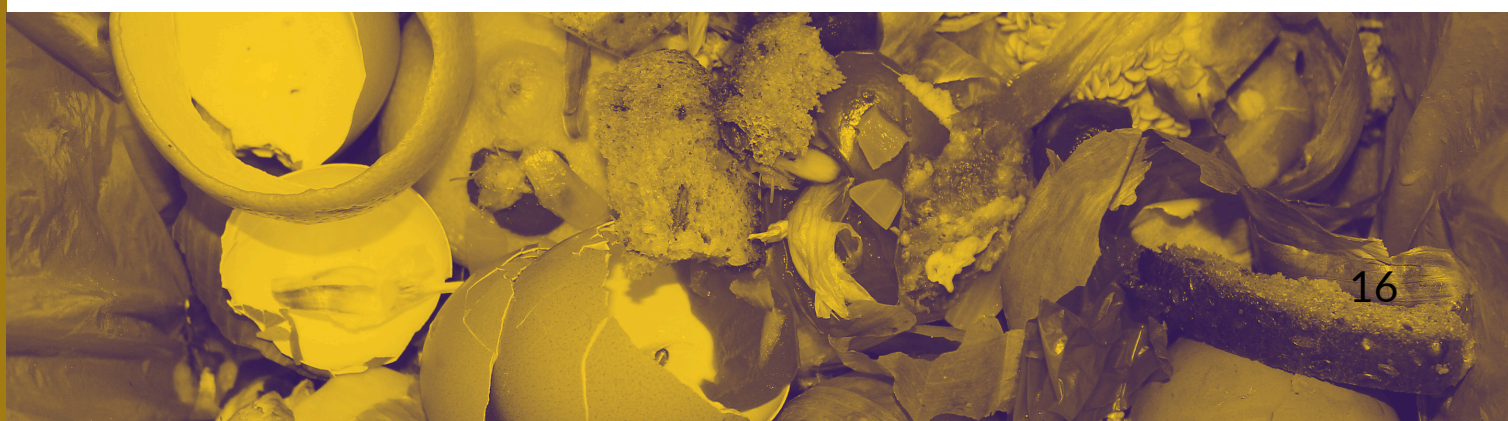
MALBARATAMENT ALIMENTARI

La Llei 1/2025 de prevenció de les pèrdues i el malbaratament alimentari representa un marc normatiu integral per combatre el malbaratament d'aliments a tota la cadena alimentària espanyola, des de la producció fins al consum final. Aquesta nova legislació estableix una jerarquia de prioritats que prioritza la prevenció del malbaratament, seguida de la donació per a consum humà, l'alimentació animal i, en darrer lloc, el reciclatge.

La nova llei busca convertir els menjadors escolars en espais d'educació, combinant les mesures pràctiques amb educació i sensibilització de tota la comunitat educativa. Incorpora obligacions per als que gestionen el menjador, per als centres educatius i per a les administracions públiques.

El malbaratament alimentari engloba tots els aliments destinats al consum humà que acaben sent rebutjats com a residu al llarg de tota la cadena alimentària.

Les pèrdues alimentàries es produeixen principalment a l'àmbit de la producció primària, quan els productes no arriben a sortir de la mateixa explotació.



5. Criteris d'avaluació de l'empresa del menjador

CRITERIS D'AVALUACIÓ	PUNTS MÀXIMS	PUNTS ASSIGNATS
CRITERIS NUTRICIONALS	24 PUNTS	
Varietat d'aliments	20	
Informació de menús	4	
CRITERIS AMBIENTALS	28 PUNTS	
Producció	15	
Altres tipus de ramaderies	4	
Peix amb segell de qualitat	3	
Malbaratament alimentari	5	
Productes de neteja	1	
CRITERIS SOCIALS	17 PUNTS	
Proximitat	13	
Economia social i solidària	3	
Comerç just	1	
PLA PEDAGÒGIC DE COMUNICACIÓ AMB LES FAMÍLIES	10 PUNTS	
Criteris sobre el plantejament alimentari i educatiu del centre	6	
Criteris sobre el pla de formació personal	4	
ALTRES CRITERIS	6 PUNTS	
Mecanismes de verificació	5	
Soroll	1	
Import menú	15 PUNTS	
TOTAL	100 PUNTS	

CRITERIS NUTRICIONALS 25 PUNTS

VARIETAT D'ALIMENTS

Podem fer servir la següent forma per a potenciar un consum divers de fruites i hortalisses

VARIETAT DE VERDURES

S'atorga fins a 5 punts quan es garanteixca la presència de 8 varietats de verdures per setmana.

Quan la varietat setmanal és inferior, la puntuació serà la següent:

- | | |
|----------------------------|---------|
| • 8 varietats o més: | 5 punts |
| • 7 varietats per setmana: | 3 punts |
| • 6 varietats per setmana: | 2 punts |
| • Menys de 6 varietats: | 0 punts |

NOMBRE DE VARIETAT DE FRUITA DE TEMPORADA DIFERENTS AL MES

S'atorguen fins a 5 punts, quan es garanteixca la presència de 5 varietats de fruita al mes.

Quan la varietat mensual és inferior, la puntuació serà la següent:

- | | |
|-------------------------|---------|
| • 5 varietats o més: | 5 punts |
| • 4 varietats per mes: | 3 punts |
| • 3 varietats per mes: | 2 punts |
| • Menys de 3 varietats: | 0 punts |

NOTA: Per exemple, dues varietats diferents de poma es compten com una varietat.

NOMBRE DE VARIETATS DIFERENTS DE LLEGUMS

Del llistat que s'hi adjunta, l'empresa proposa els productes que aprovisionarà durant tot el període escolar:

0,4 punts per tipus de llegum diferent a l'any.

Màxim: 2 punts

NOTA: Utilitza el llistat que us proporcionem per avaluar més fàcilment aquesta variable.

DIVERSIFICACIÓ DE CEREALS O PSEUDOCEREALS (MILL, BLAT DE MORO, BLAT SARRAÍ, ETCÈTERA) A LA PROPOSTA ALIMENTÀRIA.

Del llistat que s'hi adjunta, l'empresa proposa els productes que aprovisionarà durant tot el període escolar:

0,20 punts per tipus de cereal diferent en la proposta alimentària.

Màxim: 2 punts

NOTA: Utilitza el llistat que us proporcionem per avaluar més fàcilment aquesta variable.

DIVERSIFICACIÓ DE TUBERCLES DE TEMPORADA (PATATA, MONIATO, ETCÈTERA) A LA PROPOSTA ALIMENTÀRIA.

Del llistat que s'hi adjunta, l'empresa proposa els productes que aprovisionarà durant tot el període escolar:

0,4 punts per tipus diferent de tubercle en la proposta alimentària.

Màxim: 2 punts

NOTA: Utilitza el llistat que us proporcionem per avaluar més fàcilment aquesta variable.

NOMBRE DE VARIETATS DE PEIX (BLANC/BLAU), SÍPIA I CALAMAR QUE SE SERVEIXEN AL PLA ALIMENTARI.

Del llistat que s'hi adjunta, els menús proposen una diversitat de peix blanc, blau o sípia i calamar (de temporada si és fresc):

0,3 punts per varietat.

Màxim: 3 punts

NOTA: Utilitza el llistat que us proporcionem per avaluar més fàcilment aquesta variable.

AMANIDES VARIADES (MÉS DE 3 INGREDIENTS)

Les amanides com a primer plató o guarnició són variades (més de 3 ingredients vegetals):

1 punt

INFORMACIÓ DE MENÚS

S'indiquen símbols als menús per facilitar l'origen, la qualitat de les matèries primeres i de la temporada (segons el calendari de la Comunitat Valenciana):

4 punts

CRITERIS AMBIENTALS 28 PUNTS

PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

Del llistat que s'hi adjunta, l'empresa proposa els productes que aprovisionarà durant tot el període escolar en ecològic:

- 0,1 punts per cada producte del grup de verdures i hortalisses ecològiques que s'utilitzen, amb un màxim de 4 punts.
- 0,15 punts per cada producte del grup de fruites ecològiques que s'utilitzen, amb un màxim de 3 punts.
- 0,20 punts per cada producte del grup de llegums ecològics que s'utilitzen, amb un màxim d'1 punt.
- 0,10 punts per cada producte del grup cereals i farinacis ecològics que s'utilitzen, amb un màxim d'1 punt.
- Els productes carnis provenen de ramaderia ecològica: 0,3 punts per producte. Màxim 3 punts.
- Els productes lactis provenen de la ramaderia ecològica: 0,3 punts per producte. Màxim 2 punts.
- 0,25 punts per cada producte del grup "altres productes" que s'utilitzen i que siguin ecològics, amb un màxim d'1 punt.

NOTA: Utilitza el llistat que us proporcionem per avaluar més fàcilment aquesta variable.

ALTRES TIPUS DE RAMADERIES

Del llistat que s'hi adjunta, l'empresa proposa els productes que aprovisionarà durant tot el període escolar:

- Els productes carnis i lactis provenen de ramaderia extensiva o de races autòctones: 0,3 punts addicionals per producte. Màxim 3 punts.
- Els productes carnis tenen algun segell de qualitat (IGP, DO...): 0,25 punts per producte. Màxim 1 punt.

NOTA: Utilitza el llistat que us proporcionem per avaluar més fàcilment aquesta variable.

PEIX AMB SEGELL DE QUALITAT

(MSC, ASC o equivalent)

Del llistat que s'hi adjunta, l'empresa proposa els productes que aprovisionarà durant tot el període escolar:

- Els peixos tenen garantia de sostenibilitat i traçabilitat: 0,3 punts addicionals per producte. **Màxim 3 punts.**

NOTA: Utilitza el llistat que us proporcionem per avaluar més fàcilment aquesta variable.

MALBARATAMENT ALIMENTARI

- L'empresa proposa un mecanisme o protocol de coordinació entre el personal de cuina, direcció i famílies per informar i ajustar la producció diària als comensals reals, l'adaptació de receptes per a la millor acceptació de l'alumnat, etc. **1 punt.**
- L'empresa proposa un pla de seguiment i control del malbaratament alimentari (acompanya i pesa els residus del menjador de forma periòdica): **1 punt.**
- L'empresa proposa un pla de sensibilització de l'alumnat al voltant del malbaratament alimentari una vegada al trimestre: **1 punt.**
- L'empresa té un pla de distribució d'excedents amb finalitat solidària: **2 punts.**

PRODUCTES DE NETEJA

L'empresa facilita/utilitza productes de neteja ecològica (etiqueta ecològica de la UE): **1 punt.**

CRITERIS SOCIALS 17 PUNTS

PROXIMITAT

Si es vol potenciar la creació de microempreses associades a l'àmbit rural.

La definició de proximitat està fixada al Decret 201/2017.

PRODUCTES DE CIRCUITS CURTS DE COMERCIALIZACIÓ

De la llista que s'hi adjunta, l'empresa indica els productes de proximitat que aprovisionarà durant tot el període escolar:

- 0,1 punts per cada producte del grup de **verdures i hortalisses** que utilitzen la proximitat, amb un **màxim de 4 punts**.
- 0,15 punts per cada producte del grup de **fruites** que utilitzen la proximitat, amb un **màxim de 3 punts**.
- 0,20 punts per cada producte del grup **llegums de proximitat** que utilitzen, amb un **màxim d'1 punt**.
- 0,10 punts per cada producte del grup **cereals i farinacis** de proximitat que utilitzen, amb un **màxim d'1 punt**.
- Els **productes carnis** provenen de productors de proximitat: 0,25 punts per producte. **Màxim 2 punts**.
- Els **productes lactis** provenen de productors de proximitat: 0,25 punts per producte. **Màxim 1 punt**.
- 0,25 punts per cada producte del grup "altres productes" de proximitat que utilitzen, amb un **màxim d'1 punt**.

NOTA: Utilitza el llistat que us proporcionem per avaluar més fàcilment aquesta variable.

ECONOMIA SOCIAL I SOLIDÀRIA

Les empreses que hi participen tenen proveïdors que formen part d'empreses de l'economia social i solidària (ESS) o estan inscrites com a ESS: **3 punts**.

COMERÇ JUST

Utilitza productes de comerç just (xocolata, sucre, vestuari del personal):
0,25 per producte, **màxim 1 punt**.

NOTA: Utilitza el llistat que us proporcionem per avaluar més fàcilment aquesta variable.

PLA PEDAGÒGIC I DE COMUNICACIÓ AMB LES FAMÍLIES: 10 PUNTS

CRITERIS SOBRE EL PLANTEJAMENT ALIMENTARI I EDUCATIU DEL CENTRE

La cuina com a projecte educatiu del centre

- L'empresa té una proposta on s'inclouen activitats lúdiques que permeten treballar una alimentació saludable i sostenible, el malbaratament alimentari, canals curts de comercialització, etcètera: **2 punts**.
- L'empresa té una proposta que inclou activitats lúdiques on l'equip de cuina del centre explica el menú del dia, l'alumnat entra a la cuina almenys 1 cop a l'any: **1 punt**.
- La cuina està oberta al centre i integra el plantejament alimentari del centre educatiu (definit al projecte educatiu del centre). Trimestralment, es realitzen una o més activitats (tallers, classes, xerrades amb les famílies, etcètera). L'empresa facilitarà els mitjans necessaris per a la posada en marxa: **1 punt**.

Autonomia de l'alumnat

L'empresa proposa tasques, i posa a disposició personal necessari, per a fomentar la separació de residus durant els àpats (vinculat a la sensibilització i al diagnòstic del malbaratament): **1 punt**.

Compostatge de residus

L'empresa té una proposta educativa al voltant del compostatge de residus (compost de residus del menjador): **1 punt** (en cas que es dispose d'un hort).

CRITERIS SOBRE EL PLA DE FORMACIÓ DEL PERSONAL

Proposta formativa per als monitors/es, personal del centre i de cuina

L'empresa té un pla de formació per a treballadors/es en matèria de sostenibilitat, per exemple, en dietes saludables i sostenibles, malbaratament alimentari, etcètera: **1 punt**.

L'empresa té un pla de formació per a treballadors/es en matèria de tècniques culinàries més saludables, amb l'adaptació de receptes per a la millor acceptació dels comensals: **2 punts.**

L'empresa té un pla de formació del personal en neteja sostenible i sense disruptors endocrins (neteja al vapor, vinagres, productes Ecolabel...): **1 punt.**

ALTRES CRITERIS

6 punts

ALTRES CRITERIS

Mecanisme de verificació

L'empresa ofereix mecanismes de verificació dels compromisos acordats que li han atorgat els punts trimestralment: **5 punts.**

Soroll

L'empresa té un protocol per disminuir el nivell de soroll del menjador: **1 punt.**

Import del menú: 15 PUNTS



5.1. LLISTAT DE PRODUCTES PER A L' AVALUACIÓ DELS CRITERIS

L'oferta d'aquests productes, per part de l'empresa de menjador, implica que el producte ha de ser subministrat durant tot el període indicat i amb el volum que requerisca el centre escolar per a tots els tipus de menús.

Els compromisos es fixaran en funció dels punts assignats als criteris d'avaluació.

IMPORTANT: Aquests llistats serveixen per a avaluar millor certes variables que apareixen als criteris d'avaluació de l'empresa de menjador (apartat 5). Cal tenir en compte que en aquests llistats no hi ha totes les variables que es valoren en la proposta de criteris. Fes servir els llistats només per a aglutinar els punts d'aquestes variables.



PROTEÏNES ANIMALS-CARN

PRODUCTES	MESOS	PUNTS ECOLÒGICS	PUNTS PROXIMITAT	PUNTS RAMADERIA EXTENSIVA	PUNTS PER IGP	ECOLÒGIC (Indicar Sí/No)	PROXIMITAT (Indicar Sí/No)	RAMADERIA EXTENSIVA (Indicar Sí/No)	PRODUCTES AMB IGP/DO... (Indicar Sí/No)	TOTAL PUNTS
POLLASTRE	Tot l'any	0,3	0,25	0,3	0,25					
TITO	Tot l'any	0,3	0,25	0,3	0,25					
CONILL	Tot l'any	0,3	0,25	0,3	0,25					
PORC	Tot l'any	0,3	0,25	0,3	0,25					
VEDELLA	Tot l'any	0,3	0,25	0,3	0,25					
XAI	Tot l'any	0,3	0,25	0,3	0,25					
ALTRES TIPUS DE CARN	Tot l'any	0,3	0,25	0,3	0,25					
TOTAL:										

PROTEÏNA ANIMAL-OUS I LÀCTIS

PRODUCTES	ESTACIONALITAT	MESOS	PUNTS ECOLÒGICS	PUNTS DE PROXIMITAT	PUNTS PER RAMADERIA EXTENSIVA	ECOLÒGIC (Indicar Sí/No)	PROXIMITAT (Indicar Sí/No)	RAMADERIA EXTENSIVA (Indicar Sí/No)	TOTAL PUNTS
OUS	Tot l'any	10	0,25	0,25	0,3				
MATÓ	Tot l'any	10	0,3	0,25	0,3				
IOGURT	Tot l'any	10	0,3	0,25	0,3				
FORMATGE FRESC	Tot l'any	10	0,3	0,25	0,3				
ALTRES TIPUS DE FORMATGE	Tot l'any	10	0,3	0,25	0,3				
TOTAL:									

PROTEÏNA ANIMAL-PEIX

PRODUCTES	ESTACIONALITAT	MESOS	PUNTS SEGELL QUALITAT (ASM/ MSC O EQUIVALENT)	VARIETAT	SEGELL DE QUALITAT (Indicar Sí/No)	VARIETAT (Indicar Sí/No)	TOTAL PUNTS
BOGA-RAVELL	Tot l'any	10	0,3	0,2			
BACALLÀ	Tot l'any	10	0,3	0,2			
PALAIA BRUIXA	Tot l'any	10	0,3	0,2			
SORELL	Tot l'any	10	0,3	0,2			
LLENGUADO	Tot l'any	10	0,3	0,2			
LLUÇ	Tot l'any	10	0,3	0,2			
LLÚCERA	Tot l'any	10	0,3	0,2			
MELVA	Tot l'any	10	0,3	0,2			
ORADA	Tot l'any	10	0,3	0,2			
SARDINA	Tot l'any	10	0,3	0,2			

PROTEÏNA ANIMAL-PEIX

PRODUCTES	ESTACIONALITAT	MESOS	PUNTS SEGELL QUALITAT (ASM/MSC O EQUIVALENT)	VARIETAT	SEGELL DE QUALITAT (Indicar Sí/No)	VARIETAT (Indicar Sí/No)	TOTAL PUNTS
SÉPIA	Tot l'any	10	0,3	0,2			
CALAMAR	Tot l'any	10	0,3	0,2			
SALMÓ	Tot l'any	10	0,3	0,2			
VERAT	Tot l'any	10	0,3	0,2			
MUSCLO	Tot l'any	10	0,3	0,2			
TOTAL:							

CEREALES, PSEUDOCEREALES, FECULANTS I LLEGUMS

PRODUCTES	ESTACIONALITAT	MESOS	PUNTS ECOLÒGICS	PUNTS DE PROXIMITAT	VARIETAT ANUAL	ECOLÒGIC (Indicar Sí/No)	PROXIMITAT (Indicar Sí/No)	VARIETAT (Indicar Sí/No)	TOTAL PUNTS
PA	Tot l'any	10	0,1	0,1	0,2				
PASTA	Tot l'any	10	0,1	0,1	0,2				
ARRÒS	Tot l'any	10	0,1	0,1	0,2				
ORDI	Tot l'any	10	0,1	0,1	0,2				
SÈGOL	Tot l'any	10	0,1	0,1	0,2				
QUINOA	Tot l'any	10	0,1	0,1	0,2				
MILL	Tot l'any	10	0,1	0,1	0,2				
SORGO	Tot l'any	10	0,1	0,1	0,2				
ALTRES CEREALES	Tot l'any	10	0,1	0,1	0,2				

CERERALS, PSEUDOCERERALS, FECULANTS I LLEGUMS

PRODUCTES	ESTACIONALITAT	MESOS	PUNTS ECOLÒGICS	PUNTS DE PROXIMITAT	VARIETAT ANUAL	ECOLÒGIC (Indicar Sí/No)	PROXIMITAT (Indicar Sí/No)	VARIETAT (Indicar Sí/No)	TOTAL PUNTS
CREILLA	Tot l'any	10	0,1	0,1	0,4				
MONIATO	Tot l'any	10	0,1	0,1	0,4				
ALTRES TUBÉRCLES (ESPECIFICAR)	Tot l'any	10	0,1	0,1	0,4				
CIGRONS	Tot l'any	10	0,2	0,2	0,4				
LLENTILLES	Tot l'any	10	0,2	0,2	0,4				
FESOLS	Tot l'any	10	0,2	0,2	0,4				
GARROFÓ	Tot l'any	10	0,2	0,2	0,4				
ALTRES LLEGUMS	Tot l'any	10	0,2	0,2	0,4				
TOTAL:									

FRUITES

PRODUCTES	ESTACIONALITAT	MESOS	PUNTS ECOLÒGICS	PUNTS DE PROXIMITAT	ECOLÒGIC (Indicar Sí/No)	PROXIMITAT (Indicar Sí/No)	TOTAL PUNTS
ALBERCOC	MAIG-AGOST	4	0,15	0,15			
PRÉSSEC	MAIG-SETEMBRE	5	0,15	0,15			
CAQUI	SETEMBRE-DESEMBRE	4	0,15	0,15			
BACORA	JUNY	1	0,15	0,15			
FIGA	AGOST-OCTUBRE	3	0,15	0,15			
KIWI	OCTUBRE-MARÇ	6	0,15	0,15			
LLIMA	OCTUBRE-JULIOL	10	0,15	0,15			
MAGRANA	SETEMBRE-NOVEMBRE	3	0,15	0,15			
MANDARINA	SETEMBRE-ABRIL	9	0,15	0,15			
NECTARINA	MAIG-SETEMBRE	5	0,15	0,15			
NISPRO	ABRIL-JUNY	3	0,15	0,15			

FRUITES

PRODUCTES	ESTACIONALITAT	MESOS	PUNTS ECOLÒGICS	PUNTS DE PROXIMITAT	ECOLÒGIC (Indicar Sí/No)	PROXIMITAT (Indicar Sí/No)	TOTAL PUNTS
PERA	JUNY-DESEMBRE	7	0,15	0,15			
PLÀTAN	Tot l'any	10	0,15	0,15			
POMA	JULIOL-DESEMBRE	6	0,15	0,15			
PRUNA	MAIG-SETEMBRE	5	0,15	0,15			
TARONJA	OCTUBRE-JUNY	9	0,15	0,15			
MADUJXA MADUXOT	MARÇ-AGOST	6	0,15	0,15			
CIRERA	ABRIL-JUNY	3	0,15	0,15			
MELÓ D'ALGER	JUNY-SETEMBRE	4	0,15	0,15			
MELÓ	JUNY-NOVEMBRE	6	0,15	0,15			
RAÏM DE TAULA	JULIOL-DESEMBRE	6	0,15	0,15			
TOTAL							

VERDURES I HORTALISSES

PRODUCTES	ESTACIONALITAT	MESOS	PUNTS ECOLÒGICS	PUNTS DE PROXIMITAT	ECOLÒGIC (Indicar Sí/No)	PROXIMITAT (Indicar Sí/No)	TOTAL PUNTS
ALBERGÍNIA	JUNY-NOVEMBRE	6	0,1	0,1			
ALL PORRO	SETEMBRE-JUNY	10	0,1	0,1			
ALL SEC	Tot l'any	10	0,1	0,1			
ALL TENDRE	OCTUBRE-ABRIL	7	0,1	0,1			
API	OCTUBRE-ABRIL	7	0,1	0,1			
BAJOCA VERDA	ABRIL-OCTUBRE	7	0,1	0,1			
BLEDES	SETEMBRE-MAIG	9	0,1	0,1			
BRÒQUIL	OCTUBRE-MAIG	9	0,1	0,1			
CARABASSA	AGOST-MARÇ	8	0,1	0,1			
CARABASSETA	MAIG-SETEMBRE	5	0,1	0,1			
CARD	SETEMBRE-MARÇ	5	0,1	0,1			

VERDURES I HORTALISSES

PRODUCTES	ESTACIONALITAT	MESOS	PUNTS ECOLÒGICS	PUNTS DE PROXIMITAT	ECOLÒGIC (Indicar Sí/No)	PROXIMITAT (Indicar Sí/No)	TOTAL PUNTS
CARLOTA	Tot l'any	10	0,1	0,1			
CARXOFA	OCTUBRE-MAIG	8	0,1	0,1			
CEBA	Tot l'any	10	0,1	0,1			
COGOMBRE	MAIG-SETEMBRE	5	0,1	0,1			
COL LLOMBARDA	OCTUBRE-MAIG	8	0,1	0,1			
COLARISSADA	OCTUBRE-MAIG	8	0,1	0,1			
COLRAVE	MAIG-AGOST	4	0,1	0,1			
ESCAROLA/ ENDÍVIA	OCTUBRE-MARÇ	6	0,1	0,1			
ESPÀRREC	FEBRER-MAIG	4	0,1	0,1			
ESPINAC	OCTUBRE-MARÇ	6	0,1	0,1			
FAVES	NOVEMBRE-MAIG	7	0,1	0,1			

VERDURES I HORTALISSES

PRODUCTES	ESTACIONALITAT	MESOS	PUNTS ECOLÒGICS	PUNTS DE PROXIMITAT	ECOLÒGIC (Indicar Sí/No)	PROXIMITAT (Indicar Sí/No)	TOTAL PUNTS
FENOLL	DESEMBRE-MARÇ	4	0,1	0,1			
ENCIAM	Tot l'any	10	0,1	0,1			
PEBRERA	MAIG-NOVEMBRE	7	0,1	0,1			
PÈSOL	MARÇ-MAIG	7	0,1	0,1			
RAVE	OCTUBRE-JUNY	9	0,1	0,1			
REMOLATXA	MAIG-FEBRER	8	0,1	0,1			
TOMACA	MAIG-NOVEMBRE	7	0,1	0,1			
XIRIVIA	GENER-ABRIL	4	0,1	0,1			
ALTRES VERDURES			0,1	0,1			
TOTAL							

ALTRES PRODUCTES

PRODUCTES	ESTACIONALITAT	MESOS	PUNTS ECOLÒGICS	PUNTS DE PROXIMITAT	COMERÇ JUST	ECOLÒGIC (Indicar Sí/No)	PROXIMITAT (Indicar Sí/No)	COMERÇ JUST (Indicar Sí/No)	TOTAL PUNTS
OLI	Tot l'any	10	0,25	0,25	0				
SAL	Tot l'any	10	0,25	0,25	0				
XOCOLATA	Tot l'any	10	0,25	0,25	0,3				
SUCRE	Tot l'any	10	0,25	0,25	0,3				
ALTRES	Tot l'any	10	0,25	0,25	0,3				
TOTAL:									



**LES
RECEPTES
DE
VANESA
BUSTOS**

AMANIDA DE LLENTILLES

Ingredients

- 250 g de lletilles cuites
- 1 fenoll
- 1 encisam
- 2 carlotes
- 1 remolatxa
- 2 taronges
- 1 grapat d'avellanes torrades
- Sal
- Oli d'oliva verge extra
- Vinagre
- Formatge tendre
- 1 full de llorer

Instruccions

1. Rentar bé la remolatxa per eliminar tota la terra i bullir-la en aigua abundant, i sense llevar-li la pell. Una vegada estiga cuita i tendra, escórrer-la, i deixar que es refrede. Quan ja no creme, pelar-la i tallar-la a dauets.
2. Coure les lletilles amb aigua, sal i una fulla de llorer. Quan estiguen cuites, deixar que es refreden i després escórrer-les.
3. Rentar les verdures l'encisam, el fenoll i la carlota. Tallar l'encisam, pelar la carlota i tallar-la en rodanxes fines i tallar el fenoll també en rodanxes fines.
4. Pelar la taronja i tallar-la a gallons, i reservar el suc que solta la taronja en tallar-la.
5. Preparar una vinagreta amb sal, el suc de taronja, 1 part de vinagre i 3 parts d'oli d'oliva verge extra.
6. Mesclar els ingredients de l'amanida i amanir-los amb la vinagreta.
7. Per últim, afegir el formatge tendre i unes avellanes torrades trossegades.



APERITIU DE CIGRONS CRUIXENTS ESPECIATS


Ingredients

- 250 g de cigrons cuits
- Oli d'oliva verge extra
- Pebre roig
- Sal
- Pebre negre
- All en pols
- Espècies al gust: timó, romer, orenga, etc.

Instruccions

1. Calfar el forn a 200°C.
2. Rentar, escórrer i assecar els cigrons amb paper de cuina.
3. En un bol, barrejar bé les espècies amb l'oli.
4. Afegir els cigrons, mesclar fins que els cigrons queden ben impregnats. Posar-los en una safata amb paper de forn i estendre els cigrons perquè no queden amuntats.
5. Posar els cigrons al forn i coure durant uns 25-30 minuts, fins que estiguen ben cruixents, anant amb compte perquè no es cremem.

***Una vegada fets, es poden guardar en un pot hermètic i menjar com a aperitiu.**



HAMBURGUESA DE LLENTILLES I REMOLATXA

Ingredients

- 100 g arròs bullit
- 100 g remolatxa cuita
- 150 g lletilles cuites
- ½ ceba
- 1 gra d'all
- 3 cullerades de farina d'arròs
- Sal
- Pebre negre
- Pebre roig
- Herbes provençals
- Oli d'oliva verge extra

Instruccions

1. Netejar les remolatxes per treure bé la terra. Posar-les a bullir en una olla amb aigua i sal fins que estiguen tendres. Escórrer-les i reservar perquè es gelen. Quan ja no cremen, pelar-les i trossejar-les.
2. Coure les lletilles amb aigua, una mica de sal i una fulla de llorer. Una vegada estiguen cuites, deixar que es refreden i després escórrer-les (el caldo es pot utilitzar per a alguna altra elaboració).
3. Coure l'arròs, escórrer i reservar.
4. Picar la ceba i l'all i sofregir-los amb una mica de sal. Incorporar les lletilles i les espècies, i saltejar-les durant un parell de minuts.
5. Picar la remolatxa trossejada amb un robot de cuina o picadora. Incorporar les lletilles i l'arròs i picar-ho tot fins a aconseguir una massa més o menys homogènia. Afegir la farina d'arròs, que ajudarà a fer que la massa quede més compacta.
6. Deixar reposar la massa i formar les hamburgueses. Deixar-les reposar uns minuts damunt de paper de forn.
7. Calfar una paella amb unes gotes d'oli i marcar les hamburgueses fins que queden daurades i cruixents.



GAZPATXO DE REMOLATXA

Ingredients

- Remolatxes
- Tomaques
- Cogombre
- Ceba
- All
- 1 grapat de fulles d'alfàbrega
- Pa sec
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Vinagre de Xerès
- Aigua molt freda

Instruccions

1. Rentar bé la remolatxa per eliminar tota la terra i bullir-la en aigua abundant, i sense llevar-li la pell. Una vegada estiga cuita i tendra, escórrer-la, i deixar que es refrede. Quan ja no creme, pelar-la i tallar-la en trossos grans. Reservar una part i tallar-la a dauets xicotets, que utilitzarem per acompanyar el gaspatxo.
2. Pelar el cogombre, la ceba i l'all i tallar-los a trossos grans.
3. Rentar les tomaques i tallar-les a trossos grans.
4. Remullar el pa sec amb una mica de vinagre.
5. Rentar l'alfàbrega.
6. Posar tots els ingredients del gaspatxo en un robot de cuina o batedora i triturar-los fins que quede una crema homogènia.
7. Posar al punt de sal i afegir més vinagre i oli si és necessari, i guardar a la nevera perquè estiga ben fresc a l'hora de servir.
8. Marinar els dauets de remolatxa que teníem reservats i amanir-los amb oli i vinagre.
9. Servir el gaspatxo ben fresquet amb uns dauets de remolatxa marinada i unes gotes d'oli.



COQUETES DE VERDURES

Ingredients

Farciment:

- 1 ceba
- 1 all
- 1 carbasseta
- ¼ de col
- 2 carlotes
- Sal, pebre negre
- Oli d'oliva
- Herbes aromàtiques: orenga, timó, julivert
- Pinyons

Per a la masa:

- 125 ml d'oli d'oliva
- 125 ml aigua
- 500 g de farina
- Sal
- Sucre
- 1 rovell d'ou (o 1 ou xicotet)

Instruccions

1. Preparar la massa barrejant els ingredients i pastant fins a obtenir una massa llisa, homogènia i que no es pegue. Deixar reposar.
2. Formar les coques donant-los forma i coure al forn, a 180°C durant uns 12-15 minuts o fins que la massa estiga ben cuita.
3. Sofregir la ceba i l'all picats. Incorporar la resta de verdures i cuinar a foc suau fins que estiguen ben sofregides. Afegir les herbes aromàtiques i els pinyons i posar al punt de sal i pebre.
4. Posar una cullerada generosa de sofregit de verdures damunt de les coques i tornar-les a posar al forn durant uns 10 minuts més.
5. Servir les coques calentes o a temperatura ambient.



CROQUETES DE MILL I BLEDES

Ingredients

- 1 got de mill
- 1 gra d'all
- 1 ceba petita
- 1 manoll de bledes
- 1 grapat de cigrons cuits
- 1 full de llorer
- Sal
- Julivert
- Oli d'oliva verge extra

Instruccions

1. Coure el mill en una olla amb sal durant uns 30 minuts. Ha de quedar bastant cuit. Escórrer-lo i reservar.
2. Escaldar o coure al vapor les bledes picades. Escórrer i reservar.
3. Picar la ceba i l'all i sofregir-los amb una mica de sal.
4. Afegir els cigrons i xafar-los amb una forqueta.
5. Incorporar les bledes picades, el mill, una mica de julivert picat i mesclar fins a formar una pasta més o menys homogènia. Reservar en un bol i deixar que es tempere.
6. Quan ja no creme i es puga manipular, formar les croquetes i passar-les per una paella amb un raig d'oli, fins que estiguen daurades. Una altra opció és posar-les en una safata, untades amb una mica d'oli, i coure-les al forn.
7. Servir les croquetes amb julivert picat.

***Abans d'acabar les croquetes, es poden arrebossar amb flocs de dacsà picats per donar un toc cruixent.**

7. Bibliografia

1 MARC NORMATIU

UNIÓ EUROPEA. Reglament (UE) 2018/848 del Parlament Europeu i del Consell, de 30 de maig de 2018, sobre producció ecològica i etiquetatge de els productes ecològics i per el que se deroga el Reglament (CE) n.o 834/2007 del Consell. Diari Oficial de la Unió Europea L 159, 14 de juny de 2018, pp. 1-92. Disponible a: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=CELEX%3A32018R0848>

ESPAÑA. Ley 1/2025, de 1 de abril, de prevención de las pérdidas y el desperdicio alimentario. Boletín Oficial del Estado, 2 de abril de 2025, núm. 80. Disponible a: <https://boe.es/boe/dias/2025/04/02/pdfs/BOE-A-2025-6597.pdf>

ESPAÑA. Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos. Boletín Oficial del Estado, 16 de abril de 2025, núm. 92. Disponible a: <https://www.boe.es/boe/dias/2025/04/16/pdfs/BOE-A-2025-7659.pdf>

COMUNITAT VALENCIANA. Decret 201/2017, de 15 de desembre, del Consell, pel qual es regula la venda de proximitat de productes primaris i agroalimentaris. *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, 20 de febrer del 2018. Disponible a: https://dogv.gva.es/datos/2018/02/20/pdf/2018_1589.pdf

COMUNITAT VALENCIANA. Resolució de 23 de novembre de 2022, de la consellera d'Agricultura, Desenvolupament Rural, Emergència Climàtica i Transició Ecològica, per la qual s'aprova el calendari de comercialització habitual i preferent de fruites i hortalisses als efectes de la definició de productes de temporada a la normativa de la Conselleria d'Agricultura, Desenvolupament Rural, Emergència Climàtica i Transi. *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, 5 de desembre de 2022 Disponible a: https://dogv.gva.es/datos/2022/12/05/pdf/2022_11351.pdf

2 PER AMPLIAR INFORMACIÓ

AESAN (2020). Informe del Comité Científic de l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN) sobre l'impacte del consum d'aliments "ultraprocessats" a la salut dels consumidors. Revista del Comité Científic de l'AESAN, pàg. 49-75. Disponible a: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riegos/informes_comite/ULTRAPROCESADOS.pdf

Comissió EAT-Lancet (2019). **Diets saludables a partir de sistemes alimentaris sostenibles.** Disponible a: https://eatforum.org/wp-content/uploads/2025/09/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report_Spanish.pdf

FAO (2019). Aliments ultraprocessats, qualitat de la dieta i salut mitjançant el sistema de classificació NOVA. Disponible a: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/5277b379-0acb-4d97-a6a3-602774104629/content>

Fundació Dieta Mediterrània. **Què és la dieta Mediterrània?** Disponible a: <https://dietamediterranea.com/nutricion-saludable-ejercicio-fisico/>

Generalitat Valenciana (2018). Guia per als menús a menjadors escolars. Disponible a: <https://www.fen.org.es/storage/app/media/publicaciones%20nueva%20web%202020/Guia%20Menu%20Comedores%20Escolares%20GVA%202018.pdf>

Harvard T.H. Chan. The Nutrition Source. Healthy Eating Plate (Plató Harvard). Disponible a: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/>

Lista d'additius alimentaris. Disponible a: <https://www.aditivos-alimentarios.com/>

Ministeri d'Agricultura, Pesca i Alimentació. Denominacions d'Origen Protegides i Indicacions Geogràfiques Protegides. Disponible a: <https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/calidad-diferenciada/dop-igp/default.aspx>

Plataforma per la Ramaderia Extensiva i el Pastoralisme. Mapa 'Ramaderia Extensiva Certificada per PGEP'. Disponible a: <https://elige.ganaderiaextensiva.org/mapa/>

Programa:



Un projecte de:



Amb la col·laboració de:



Finançat per:

