



qui som?

Som una empresa d'economia social, amb més de 20 anys d'experiència al món de l'alimentació, que treballem cada dia per:

-  **Garantir als vostres fills una dieta sana, equilibrada i adequada, que n'afavoreixi el seu creixement.**
-  **Col·laborar en el seu desenvolupament com a persones, mitjançant l'assoliment d'hàbits i valors durant el temps de migdia.**

Cuina Justa - Fundació Cassià Just tenim la missió d'inserir persones d'especial fragilitat (salut mental i risc d'exclusió social) a l'entorn laboral, alhora que oferir un menjar d'alta qualitat.

QUÈ FEM?



Cuina artesana, de proximitat i ecològica: Basada en la dieta mediterrània afavorint una bona pràctica en la gestió de residus.



Projecte educatiu integrat i solidari: Reforçant els valors proposats per l'escola amb activitats de lleure planificades i consensuades.



Aliança social i solidària: Construir junts un projecte entre l'escola, les famílies i Cuina Justa, per a millorar la vida de les persones del nostre entorn més proper.

els nostres menús

Dissenyats i planificats per l'equip de cuina i per la nostra nutricionista col·legiada.



Seguim sempre les pautes de la **Dieta Mediterrània**, disposem de la **Certificació AMED** (Alimentació Mediterrània) de l'Agència Salut Pública de la Generalitat de Catalunya



Elaborem 2 temporades de menús en cicles de 5 setmanes: **Primavera-estiu / Tardor- hivern**. La diferenciació entre temporades ens ajuda a incorporar productes de temporada

elaboració i cuinat

Es combinen les **diferents tècniques** culinàries, potenciant les que aporten menys greixos. Es prioritzen les coccions al forn – guisades per sobre dels arrebossats (aquests normalment es reserven per al peix, 1 cop per setmana).

COMPOSICIÓ dels menús

Basats en les recomanacions de la Guia "L'alimentació saludable en l'etapa escolar", de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (Generalitat de Catalunya) –ASPCAT-

	3/4 cops setmana	1/3 cops setmana	1/2 cops setmana	1 cop setmana
Primers plats			Llegums, verdures i hortalisses*	arròs, pasta
Segons plats		carns, peixos**	ous	
Guarnicions	amanides, verdures			
Postres	fruita fresca			làctis***, altres


*No considerem una ració de verdures i hortalisses si el plat està constituït únicament per patata


**Prioritzant el seu consum als sopars doncs són de fàcil digestibilitat.

*** Sempre posem el iogurt el dia que hi ha llegum: millora la digestibilitat del llegum i l'absorció del ferro.

adaptació dels menús

A les particularitats i gustos de cada centre i a necessitats especials:

 **Per motius de salut: al·lèrgiques o intoleràncies** (lactosa, fruits secs, sense gluten, sense ou, etc.). Per poder implementar el menú més adequat necessitem disposar **SEMPRE** del justificant mèdic corresponent.

 **Per motius dietètics o culturals** (vegetarians, dieta hipocalòrica, hiposòdica, astringent,...).

Sempre intentem que les adaptacions siguin les més semblants possibles al menú estàndard. Per mesures de seguretat el menú adaptat es serveix en safates individuals identificades correctament.

productes LOCALS, ECOLÒGICS I KMO

cuina
justa
Fundació Cassià Just

• Fruita i verdura:

Prioritat al producte fresc i de proximitat (enciam, bledes, espinacs, porro, carbassó, pebrot, ceba, xampinyons, carbassa, ...).

Tenim explotació agrària pròpia, de cultiu ecològic (CCPAE), Cal Tudela, al Parc Agrari del Baix Llobregat. D'on es van proveint les cuines de Cuina Justa a mesura que la collita ho permet.

Tenim conveni amb la Cooperativa Agrària Santboiana de pagesos SCCL. Des de la Cooperativa ens avisen quan està disponible la collita i l'anem a buscar directament.



Demanam als nostres productors de proximitat que utilitzin mètodes de conreu BIO (absents de productes químics i per tant, més beneficiosos per al medi ambient i per a la salut de les persones) o el certificat de producte ecològic (certificat CCPAE).

• Carn - derivats carnis:

S'intenten prioritzar les carns blanques com ara el pollastre o el gall dindi.

Els nostres preparats carnis (botifarres, salsitxes, hamburgueses, mandonguilles) són d'un proveïdor de confiança que ens fa una fórmula específica, amb poca quantitat de greixos, sense additius, i amb carn de primera qualitat.

La vedella és producte de proximitat: prové de Girona

• Plats precuinats - fregits

Es minimitzen a 1 cop per mes (croquetes, empanades). Per als menús sense al·lèrgens, normalment es fan nuggets casolans com a alternativa.

• Altres productes ecològics habituals:

- Oli d'oliva verge extra
- Oli de gira-sol alt oleic
- Pa Eco-veritas
- Fruïtes i verdures segons collita i temporada



• Peix:

Tot i que voldríem, no podem servir peix fresc cada cop. No obstant treballam les diferents tipologies de peix congelat, analitzant la seva procedència i seguretat, i que sigui saborós, sense espines i sense gaire pèrdua d'aigua.

Si el peix és congelat, sempre el comprem amb el codi "BF" (congelat en "Buque Factoria"). Això ens garanteix que la seva qualitat sigui màxima i que no hagi estat processat.

• Arròs:

De proximitat: arrossaires del Delta de l'Ebre

• Truites:

Només es fa servir ou líquid pasteuritzat per raons sanitàries. L'ou líquid que fem servir és d'alta qualitat, amb baix contingut en aigua.

• Llegums (cigrons, lleties, mongeta blanca):

Normalment són ecològiques (Eco Veritas). En cas contrari, són sempre de proximitat. Tot el procés de cuinat el fem a la cuina. No es compren de conserva.

• Salses - brous

Es fan totes a la cuina, a partir de tomàquet triturat de primera qualitat

Els brous els fem a la cuina. No es fan servir (en la mesura del possible) brous de tipus concentrat.

• Iogurts - làctics:



Són sempre artesans i de proximitat, com ara La Fageda.

La Cooperativa la Fageda i la Fundació Cassià Just col·laborem en programes conjunts d'inserció de persones amb fragilitats mentals

FESTIVITATS ESPECIALS

En dies assenyalats del calendari o importants per a l'escola des de Cuina Justa intentem sempre elaborar un menú especial: La Castanyada, Festes nadalenes, Sant Jordi, Fi de curs....

 **100%**
saludable,
fet a mà
i solidari



Gràcies per sumar-te a Cuina Justa i contribuir a la societat per garantir una vida bona per a tots!!

Tel. 93 630 32 34 • www.cuinajusta.com