

cuina
Fundació Cassià Just
justa

*alimenta la teva vida solidariament
alimenta tu vida solidariamente
enrich your life by helping others*





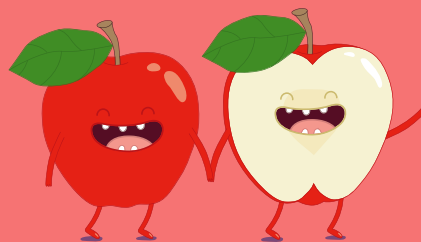
qui som?

Cuina Justa s'om l'empresa d'economia social de la 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.

Més de 23 anys d'experiència al món de l'alimentació.
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.**

menú tardor-hivern

Comencem una nova roda de menús de la temporada tardor-hivern.

El canvi de temporada ens permet incorporar els productes de **PROXIMITAT** i de **TEMPORADA** que ens dona el camp i realitzar, una cuina més d'acord a l'estació de l'any. Així aprofitem per fer una revisió d'acords amb les últimes tendències i les vostres recomanacions.

Tot sense allunyar-nos de la base de la nostra cuina: **tradicional, catalana i mediterrània.**

Disposem de **certificació AMED** (Alimentació Mediterrània) i seguim sempre les recomanacions de la guia de L'alimentació saludable a l'etapa escolar, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, quant a la composició dels menús, gramatges i adaptacions.

Els nostres menús estan dissenyats i planificats per l'equip de Cuina Justa i pel nostre nutricionista col·legiat, en Sergi Rovira (núm. col·legiat CAT0828). L'objectiu de tot l'equip és **garantir als vostres fills i filles una dieta sana, equilibrada i adequada**, que n'afavoreixi el seu creixement.



cuina pedagògica i projecte educatiu integrat
(qualitat en el producte i qualitat en les persones)

verdura

Prioritzem el **producte fresc, ecològic i de proximitat!**

Tenim **explotació agrària pròpia de cultiu ecològic** (amb certificat CCPAE), Cal Tudela, al Parc Agrari del Baix Llobregat I, a més, treballem directament amb les cooperatives de pagesos de la zona, sense intermediaris. Des de la Cooperativa ens avisen quan està disponible la collita i anem a buscar-la.

Des dels camps proveïm les cuines de Cuina Justa a mesura que la collita ho permet (enciams, porros, carbassons, albergínies, pebrots, carabasses, tomàquets...).

Però, a vegades, la collita no sempre s'ajusta al calendari i això fa que puntualment, haguem de modificar lleugerament el menú per poder gaudir d'aquests productes acabats de collir. Els beneficis creiem que compensen amb escreix el canvi. Canvi que us comunicarem sempre via nota informativa.



amanides

Els enciams, sempre que puguem, seran de Cal Tudela (ecològics i de proximitat).

Al tractar-se d'aliment ecològic, el procés de neteja és molt més laboriós. Els rentem diverses vegades per desfer-los dels petits insectes que es troben de forma habitual en les verdures que no han estat sulfatades ni tractades amb productes químics. I els tallem a mà per evitar que se n'acceleri el procés d'oxidació.

Els enciams s'acompanyen d'altres ingredients que van rotant segons el dia: cogombre, pastanaga, blat de moro, olives, tomàquet...

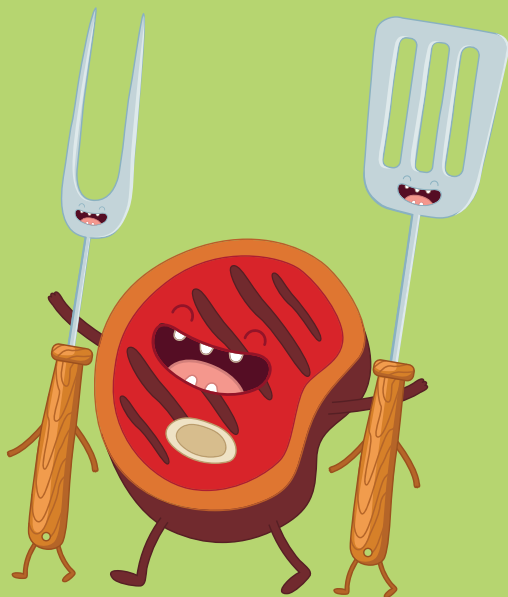


100%
saludable,
fet a mà
i solidari

fruites de temporada

Pomes, taronges, mandarines, plàtans i peres són les fruites de les que gaudirem durant aquests mesos.

Com cada any, cap el mes de novembre iniciarem la **campanya de cítrics ecològics i de proximitat**, des de l'associació de productors ecològics de les Terres de l'Ebre.



carns i derivats carnis

S'intenten prioritzar les carns blanques, com ara el pollastre.

Preparats carnis, sempre frescos! Botifarres, salsitxes, hamburgueses i mandonguilles són preparats amb carn de primera qualitat per un proveïdor de confiança, amb poca quantitat de greixos i additius i evitant els al·lèrgens.

La vedella prové de Girona, és producte de proximitat.

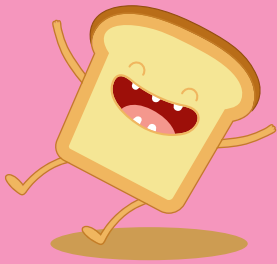
peix

Peix Km0, El POP és el nostre subministrador de peix fresc de la Confraria de Vilanova i la Geltrú. Ens prepara el peix filetejat i sense espines, a punt per ser cuinat.

Tot i que ho voldríem, no podem servir peix fresc cada cop. No obstant, **treballem amb les diferents tipologies de peix congelat**, analitzant la seva procedència i seguretat i procurem 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"), que ens garanteix la màxima qualitat i que no hagi estat processat.





pa

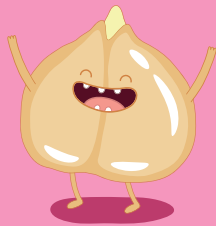
Tots els nostres àpats van acompanyats de pa. Important font d'energia que ajuda a regular la digestió.

També oferim l'opció de pa integral, amb major contingut en fibra.



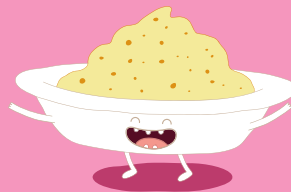
oli

Oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir en cru.



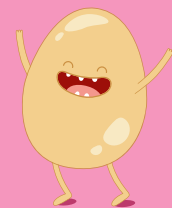
llegums (cigrons, lleties, mongeta blanca)

De proximitat i, sempre que sigui possible, intentem que siguin ecològiques (Eco Veritas). En guisats i estofats, **tot el procés de cuinat el fem a la cuina.**



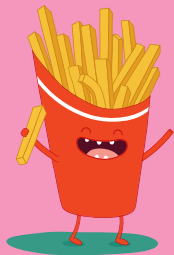
pasta, i arròs

De proximitat, **d'arrossaires del Delta de l'Ebre**. Un cop al més introduïm la varietat integral, amb un contingut més elevat en fibra, minerals i vitamines.



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.



plats precuinats, fregits

Sempre de **màxima qualitat** i, tal com s'indica a les recomanacions de la Generalitat, es minimitzen a **1 cop a la setmana** (croquetes, empanades, llibrets o sanjacobos).



salses, brous

Les salses es fan totes a la cuina, a partir de tomàquet triturat de primera qualitat.

Els brous els fem a la cuina, seguint el procediment tradicional.



iogurts, làctics

Sempre de proximitat i donem preferència als que procedeixen de cooperatives de **caràcter social**, com ara La Fageda.

Ambdues entitats col·laborem en programes conjunts d'inserció de persones amb fragilitats mentals.

seguretat alimentària

Treballem per aconseguir dos objectius:



garantir la seguretat alimentària

Som molt rigorosos en els protocols de control i en els processos d'higiene i del pla d'autocontrol.

La formació continuada dels equips i **la supervisió** per part del nostre departament de Qualitat i Seguretat Alimentària **són clau en totes les nostres cuines.**



establir protocols pels al·lèrgens

Per **Cuina Justa** és vital garantir la tranquil·litat a les famílies respecte a les intoleràncies i al·lèrgies i que tothom pugui rebre una dieta adequada a les seves necessitats. Amb l'ajut del nostre nutricionista adequem els menús "adaptats" perquè aquests siguin el menys diferents possibles al menú estàndard i evitar generar diferències entre els més petits.

	Intolerància	Equivalència
Llet i derivats (inclosa la lactosa) o proteïna de la llet	Formatge	Sense formatge
	logurt o gelat	logurt de soja (sense llet ni derivats)
	Pizza	Pizza sense lactosa
	Empanat o arrebossat	L'aliment base a la planxa o al forn
	Botifarra de vedella o salsitxa	Hamburguesa de vedella (sense llet ni derivats)
	Com a ingredient del plat (llet, formatge, mantega pernil dolç, nata o crema de llet)	Sense llet o derivats
Ou	Trita o ou dur	Pit de gall d'indi a la planxa o sense ou dur (si es un acompanyament)
	Pizza	Pizza sense ou
	Empanat o arrebossat	Producte base a la planxa o al forn
Fruits secs	En productes preelaborats	No s'adquireixen productes que continguin fruits secs
	Pizza	Pizza sense fruits secs
Gluten	En elaboracions a cuina	No es realitzen elaboracions que continguin fruits secs
	Empanat o arrebossat	L'aliment base a la planxa o al forn
	Canelons	
	Pasta	Pasta d'arròs
	Pizza	Pizza sense gluten
	Botifarra de vedella	Salsitxa sense gluten
	Pernil dolç	Sense pernil dolç
	Cuscús	Arròs amb verdures
Llegums	Crostons	Sense crostons
	Acompanyament del plat	Sense llegums
Carn	Base del plat	Arròs amb xampinyons saltejats
	Vedella, porc, pollastre o gall d'indi	Peix al forn o a la planxa
	Preelaborats o elaborats carnis	Preelaborats vegans o vegetarians
	Peix	Pit de gall d'indi o de pollastre, llom de porc a la planxa o preelaborats vegans / vegetarians

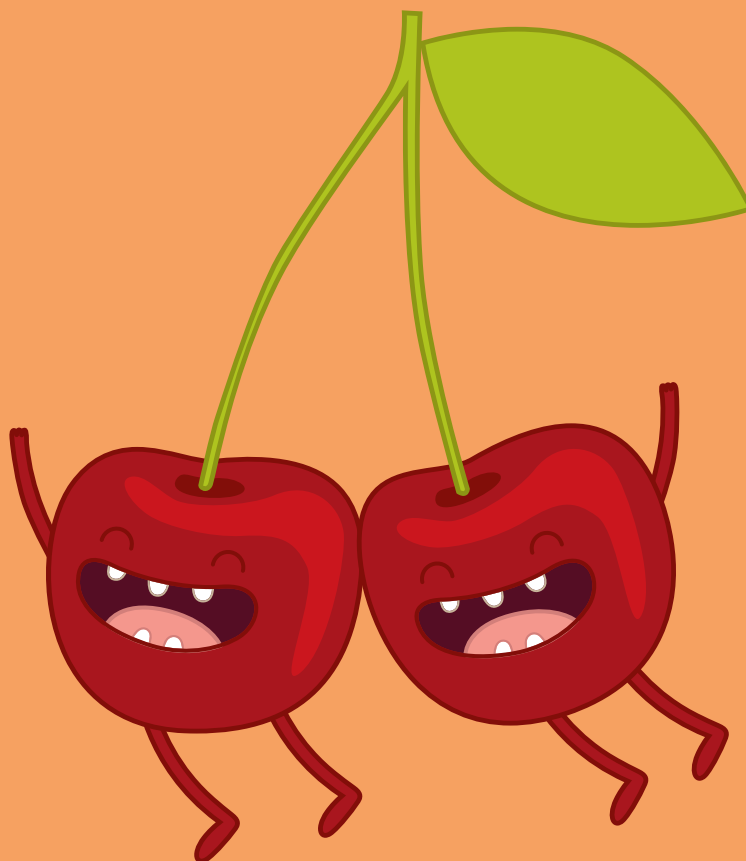
qualitat en les persones

Mitjançant els equips de Cuina i Monitoratge seguim aprofundint en el concepte de **Cuina Pedagògica**, ja que **a través del menjar també podem educar**, i és molt important el què mengem, però també el com ho mengem! I aprofitar l'espai del migdia per transmetre valors i bons hàbits, col·laborant així en el seu desenvolupament com a persones.

Escoltem als nens i nenes sobre la quantitat de menjar, es preferible servir poc i donar l'opció de repetir (preferentment de primers plats i postres, per evitar un excés de proteïna). D'aquesta manera aprenem a regular-nos i alhora, evitem malbaratament alimentari.

És habitual que dins de l'oferta d'aliments hi hagi alguns que generin cert rebuig. Des de Cuina Justa mai forçarem al nen o nena a que en mengi, però si que **l'animarem a que el tasti**. I si algun no vol menjar de forma habitual un o més d'algun aliment, us informarem a les famílies a través de l'equip de monitoratge.

I mitjançant **les activitats de lleure planificades** i consensuades amb l'escola, també seguim aquesta línia, de **desenvolupament d'un projecte educatiu** que reforci amb valors i bons hàbits l'espai del migdia.



Gràcies



per alimentar la teva
vida i la dels teus fills
solidàriament



100%
saludable,
fet a mà
i solidari

Des de Cuina Justa, alhora que ens
esforçem a oferir una cuina de qualitat
amb un projecte pedagògic integrat,
treballem per millorar la vida de les
persones del nostre entorn més proper
mitjançant la inserció laboral de persones
amb fragilitat mental o exclusió social.

 93 630 32 34

  cuinajusta.com