

SESSIONS

- 1ª Sessió. Dimarts 6. 18.00-20.30 hores. **Menjadors Escolars Sostenibles. Per què?** A càrrec de Gemma Casas i Montse Bau, tècniques del Consorci Mestral-GOB. Al Centre de Convencions des Mercadal.
- 2ª Sessió. Divendres 9. 20.00-21.30 hores. Xerrada-Tertúlia. **Menjador Escolar Sostenible. Bo per la terra, bo per a tothom.** A càrrec de Joan Maria Ribas, Ecomenja. Al Molí del Rei, Camí des Castell 53, Maó. *(aquesta sessió està oberta al públic en general).*
- 3ª Sessió. Dissabte 10. **Sessió pràctica de cuina.** 10.00-15.00 hores. A càrrec de Joan Maria Ribas, Ecomenja. A l'escola de Sant Lluís, carrer d'Allemand 122. Inclou dinar. Plats a cuinar:
 - *Crema de carabassa i porro*
 - *Crema de verdures d'hivern amb cereal (mill)*
 - *Salsa de remolatxa, carabassa i una mica de tomàtic*
 - *Arròs a la cassola de verdures, o de carn*
 - *Pilota al forn amb salsa de peres o de pomes*

- 4ª Sessió. Dissabte 10. 16.30-19.00 hores. **Taller de disseny de menús escolars en base a criteris de salut i sostenibilitat.** A càrrec de Joan Maria Ribas, Ecomenja. A l'escola de Sant Lluís, carrer d'Allemand 122.
- 5ena Sessió. Diumenge 11. **Sessió pràctica de cuina.** 10.00-15.00 hores. A càrrec de Joan Maria Ribas, Ecomenja. A l'escola de Sant Lluís, carrer d'Allemand 122. Plats a cuinar:
 - *Brou complert, amb sopa de pasta, pilota, verdures i cigrons*
 - *Llassanya de llenties i arròs integral, amb beixamel, i pilotes vegetals amb salsa*



CURS DE CUINA SOSTENIBLE I DE PROXIMITAT PER A MENJADORS ESCOLARS



Ho organitza:



Amb el suport de:



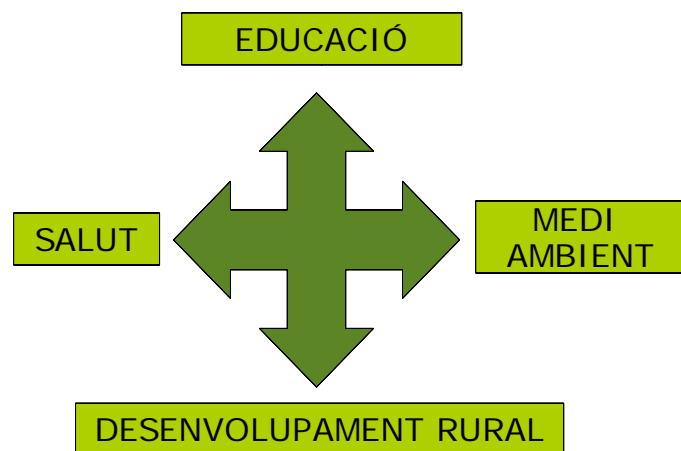
Més informació:

gemma Casas@caritasmenorca.com
mbau@gobmenorca.com
971 38 62 79 / 971 35 07 62

INTRODUCCIÓ

La incorporació d'aliments sostenibles i de proximitat a les escoles té a veure amb:

- La salut dels fillets i filletes, ja que es tracta d'aliments més sans. Aquestes experiències van lligades a canvis en els menús, eliminant precuinats, excés de fregits, incorporant més verdures, etc.
- L'educació dels fillets i filletes, en incorporar dins el seu procés educatiu conceptes com la importància d'una dieta equilibrada, producte local, de temporada, producció ecològica, etc.
- El desenvolupament rural, ja que els menjadors escolars són un punt de consum constant que pot afavorir una remuneració justa dels pagesos locals i sostenibles.
- El medi ambient, ja que fomenta sistemes de producció més sostenibles i redueix l'ús de productes quilomètrics.



OBJECTIUS

- Donar a conèixer les possibilitats dels menjadors escolars ecològics com una aposta viable de futur i necessària.
- Treballar el disseny de menús en base a criteris de sostenibilitat i salut.
- Aprendre tècniques culinàries per a productes de temporada, proximitat i ecològics o de custòdia.
- Facilitar espais de diàleg entre els diferents agents que intervenen en els menjadors escolars ecològics (productors, cuiners, comunitat educativa, etc.)
- Capacitar a cuiners i gestors per a diferenciar-se en qualitat dins el mercat de menús escolars.

METODOLOGIA

El curs compta de 4 jornades que combinen sessions teòriques i pràctiques. Es duran a terme mitjançant tallers, xerrades i classes pràctiques de cuina segons la sessió i tema a tractar.

FORMADORS

Joan Maria Ribas, cuiner i gestor d'Ecomenja.



Montse Bau, biòloga i tècnica del Consorci Mestral-GOB.

Gemma Casas, Ambientòloga i tècnica del Consorci Mestral-GOB.

DATES: 6, 9, 10 i 11 de Novembre.

LLOC: Molí del Rei, Camí des Castell 53, Maó
Centre de Convencions, Mercadal.
CEIP Sant Lluís, Sant Lluís.

DURADA: 17 hores

DESTINATARIS: Cuiners, cuineres i gestors de menjadors escolars. Estudiants de cuina.

PREU: Gratuït

NOMBRE DE PLACES: 15 alumnes (màxim)