



COMESCO

SOSTENIBILITAT
AL PLAT

més de 30 anys d'experiència



Av. Major 165, Massamagrell
Valencia. España

Téléfons de contacte
96 194 29 81
684 47 76 60

Email
info@comesco.es
contacte@comesco.es

Dilluns - Divendres
9:00 - 14:00



COMESCO

SOSTENIBILITAT
AL PLAT

més de 30 anys d'experiència

Qui som

Qui som

Som una empresa formada per persones amb més de 30 anys d'experiència en el sector i en el servei de restauració col·lectiva.

Oferim solucions adequades per a la gestió integral dels serveis de menjadors en col·lectius (Col·legis Públics, privats, escoles infantils, col·legis majors...).

Treballem el Model de Menjador Escolar Global, es a dir, cuina saludable i sostenible + projecte pedagògic innovador + gestió.

Model de
menjador es-
colar global



COMESCO

**SOSTENIBILITAT
AL PLAT**

més de 30 anys d'experiència



COMESCO

SOSTENIBILITAT
AL PLAT

més de 30 anys d'experiència

Que fem

PROVEÏDORS DE PROXIMITAT

Treballem la sostenibilitat al plat.
Proveïdors locals que ens ajuden a
reduir l'empremta de carboni.

Transitem cap un model que garan-
teix la traçabilitat.

Contribuim a
garantir un futur
sostenible.



PROGRAMA
HORTA -
CUINA



Vinculem el men-
jador escolar al
sector productiu.

Adscrits al projecte Horta - Cuina de CERAI (UPV) a través de ComiCole, (empresa filial) que ens ha apropiat als productors locals i garanteix:

Qualitat i frescura _____

Seguretat i proximitat _____

Varietat i biodiversitat _____

*Hort escolar
CEP Rei En
Jaume -
Tavernes
Blanques*



Productes collits al camp per cobrir la demanda setmanal, conservant així totes les propietats organolèptiques de les fruites i verdures.

Traçabilitat controlada. Productors de l'horta de València. Reducció màxima de emissions CO2.

Mes varietat i manteniment i consum de cultius tradicionals en risc de desaparició.



CUINA SALUDABLE

Objetius de desenvolupament sostenible marcats per l'Agenda 2030.

Elaboració casolana, evitem els aliments ultraprocesats.

Augmentem el consum de proteïna vegetal i reduïm l'animal.

Donem pa blanc, integral i de sèmilles.

Làctis naturals no ensucrats.

Gestió d'alergies i menús especials.

Garantim al menys un dia sense carn a la setmana.

Fruïtes, verdures i hortalisses ecològiques en temporada. Fora de temporada producte natural de l'horta.



SIGROBURGUER

GESTIÓ DE CUINA

Despreocupat de tot, nosaltres gestionem les reposicions de paraments, eines de cuina i reparacions sense minvar el teu pressupost.

Formació continua del personal de cuina.

Organització en cuina per automatització de processos.

Control de qualitat.

Proveïdors locals.

Cuina CEIP
Mare de Deu del
Pilar
Bonrepòs i
Mirambell



GESTIÓ TRANSPARENT

Comunicació continua i fluida amb el centre i els treballadors.

Registres biomètrics d'entrada i eixida.

Ens anticipem a les teues necessitats.

Dotem les cuines d'eines per facilitar la feina de transformació i elaboració.

Treballem amb persones, dones i homes de cuina que també formen part del projecte educatiu.

Treballem l'horitzontalitat.

Treballem les emocions, l'empatia i el respecte mutu amb tot l'equip i així hem aconseguit ser més productius amb menys esforç i fer la feina diària amb menys temps.

TREBALL EN EQUIP





COMESCO

SOSTENIBILITAT
AL PLAT

més de 30 anys d'experiència



COMESCO

SOSTENIBILITAT
AL PLAT

més de 30 anys d'experiència

Menú eixample



Dilluns / Lunes

Dimarts / Martes

Dimecres / Miércoles

1

Encisam, tomaca, ou i olives /
Lechuga, tomate, huevo y aceitunas.

Sopa d'estreletes / Sopa de
estrellitas

Pollastre cruixent amb creilles /
Pollo crujiente con patatas

Fruita / Fruta

*Sopar recomanat: Creps d'espínacs, yorki
formatge.*

2

Encisam, carlota, poma i fruits secs
/ Lechuga, zanahoria, manzana y
frutos secos.

Potatge de cigrons / Potaje de
garbanzos

Truita francesa amb rodanxes de
tomaca / Tortilla francesa con
rodajas de tomate

Fruita / Fruta

Sopar recomanat: Amanida, lluc al forn.

7

Encisam, daus de formatge, poma i
dacs / Lechuga, dados de queso,
manzana y maíz.

Arròs amb fesols i naps / Arroz con
alubias y nabos.

Cruixent de peix* amb sojanesa /
Crujiente de pescado* con sojanesa.

Fruita / Fruta

Sopar recomanat: Bullit valencià, pit a la planxa.

8

Encisam, tomaca, ceba i carlota
ratllada / Lechuga, tomate, cebolla
y zanahoria rallada.

Llenties amb porro, carlota i molles
de pernil / Lentejas con puerro,
zanahoria y migas de jamón.

Truita de creilles amb ceba /
Tortilla de patatas con cebolla.

Fruita / Fruta

*Sopar recomanat: Daurada a l'esquena amb salsa
d'atmelles.*

9

Espinacs, pipes, carlota i ceba
cruixent amb vinagreta de mostassa
/ Espinacas, pipas, zanahoria y
cebolla crujiente con vinagreta de
mostaza.

Guisat de mandonguilles / Guisado
de albóndigas.

Pizza de verdures / Pizza de
verduras.

Fruita / Fruta

*Sopar recomanat: Burguer de verdures amb
verdures a la planxa.*

14

Encisam, carlota, poma i fruits secs
/ Lechuga, zanahoria, manzana y
frutos secos

Espaguetis integrals amb bolonyesa
de soja / Espaguetis integrales con
bolo-esa de
soja.

Peix* al forn amb salsa verda /
Pescado* al horno en salsa verde.

Fruita / Fruta

*Sopar recomanat: Pastis de creïlla amb carn, ou
dur i verdures.*

15

Encisam, tomaca, ou i olives /
Lechuga, tomate, huevo y aceitunas.

Sopa de peix* amb petxines /
Sopa de pescado* con conchitas.

Llom adobat amb creilles / Lomo
adobado con patatas.

Fruita / Fruta

Sopar recomanat: Llucet enfarinat amb pisto.

16

Pera, formatge frescianous / Pera,
queso fresco y nueces.

Potatge de cigrons / Potaje de
garbanzos.

Truita de carabasseta i ceba /
Tortilla de calabacín y cebolla.

Fruita / Fruta

*Sopar recomanat: Quiche de porro, pera i
gorgonzola amb amanida.*

Fruita / Fruta

formatge.

Dijous / Jueves

3

Encisam, pepino, tomaca i dacsà /
Lechuga, pepino, tomate y maíz.

Crema d'espínacs fresques / Crema
de espinacas frescas

Espaguetis integrals amb tomaca i
pesto casolà / Espaguetis integrales
con tomate y pesto casero

Lacti/ Lacteo

*Sopar recomanat: Burguer de pollastre amb
xampinyà i albergina.*

Divendres / Viernes

4

Humus de cigrons amb pics /
Humus de garbanzos con picos

Croquetes* de pollastre / Croquetas
de pollo

Paella de arròs amb col, cigrons i
costelles / Paella de arroz con
coliflor, garbanzos y costillas

Fruita / Fruta

Sopar recomanat: Pizza de pernil dolç i formatge.

10

Encisam, tomaca, ceba i olives /
Lechuga tomate, cebolla y aceitunas.

DIA D'INDIA

Samoses de verdures amb salsa
agridolç / Samosas de verduras con
salsa agridulce.

Arròs basmati amb pollastre i salsa
de cacahets / Arroz basmati con
pollo i salsa de cacahuets.

logurt grec amb fruita / Yogur
griego con fruta

*Sopar recomanat: Emperador amb xips de
verdures.*

11

Xips de verdures / Chips de
verduras.

Torrada de pa amb tomaca i
formatge fresc / Tosta de pan con
tomate y queso fresco.

Fideuà de peix* / Fideua de
pescado*.

Fruita / Fruta

*Sopar recomanat Albergina en tempura amb arròs
3 delícies.*



COMESCO

SOSTENIBILITAT
AL PLAT

més de 30 anys d'experiència

Projecte educatiu

PROJECTE EDUCATIU

Implementem aquest projecte perquè té un alta qualitat educativa, afavoreix els hàbits alimentaris saludables i les activitats d'oci i esportives.

Entenem el menjador escolar com una extensió del projecte educatiu d'un centre.

PARLEM D'ALIMENTACIÓ SANA I SOSTENIBLE

L'obesitat infantil és un dels principals problemes de salut pública a nivell internacional i s'associa, juntament amb el sobrepès, amb nombrosos problemes de salut tant a la infància com a l'edat adulta. La seua prevalença es tan elevada que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) l'ha declarat "epidèmia del segle XXI" i com a tal, comporta costos individuals, socials i econòmics amb implicacions a curt, mitjà i llarg termini ¹.

És un problema de nivell mundial als països més desenvolupats. Ens concerneix a tots; mares i pares, col·legis, entitats, administracions públiques i molt especialment el nostre sector ja que som els responsables de nodrir una part important en la vida de les dones i homens del futur.

I com a tal transformem el menjador en una extensió didàctica, gastronòmica i nutricional del centre.

Implementem el model de "Menjador Escolar Global i Sostenible", es a dir, global perquè aglutina tots els escenaris possibles al menjador escolar i sostenible perquè lluitem per disminuir i eliminar l'empremta de carboni, siga per accions comercials o didàctiques amb les persones usuàries.

Tenim la gran sort d'obrir la porta del carrer i donar-nos de nas amb l'horta. Seria de necis no aprofitar-ho.

L'Organització Mundial de la Salut ha declarat l'obesitat l'epidèmia del segle XXI.

¹ Organización Mundial de la Salud. 2000. Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation.



COMESCO

**SOSTENIBILITAT
AL PLAT**

més de 30 anys d'experiència

Pati CEIP Pare
Jofré - El Puig

OBJECTIUS GENERALS

Canviar mentalitats respecte al menjar sà.

Conscienciar sobre el seu entorn, l'horta, la mar, el secà i la cultura popular valenciana.

Treballar el reciclatge, l'ecologia i l'ecologisme, la cura de l'entorn i la natura.

Afavorir l'esport, el joc lliure i el descans.

Estimular la participació, l'autonomia personal i l'esperit crític.

Impulsar la igualtat de gènere, tolerància, la cultura de la pau i ciutadania global a través de les propostes educatives.

Promoure l'horitzontalitat on les persones participants es senten responsables a més de protagonistes de les dinàmiques que van a desenvolupar.

Estimular el creixement personal de les xiquetes i xiquets en un entorn d'harmonia i respecte que afavorixca l'autoestima.

Per aconseguir-ho hem implementat el **MODEL ISSOK** que retroalimenta el grup enriquint-lo amb la base del respecte mutu i el coneixement personal.

Enfortim l'educació emocional i la cohesió del grup, tant de les persones participants com monitores i cuidadores, a través de formació continua amb el **MODEL ISSOK**, al que estem adscrits.

Aquest model ens dona eines per a la vida, per a la transformació personal i social i per augmentar el propi potencial.

Ja no treballe la resolució de conflictes com a tal, treballe les emocions. Donem les claus per a detectar-los i actuar abans que es produïsquen.

Identificar emocions per resoldre conflictes.

AL MENJADOR

Tot s'inicia aci. Al menjador comencem a feinejar amb les persones que fan us d'ell.

Proposem dinàmiques com el bufet d'amanida on cadascú tria els ingredients que més li agraden.

Desdejunis saludables i tallers d'aliments on el personal de cuina s'implica directament al projecte.

Dotem de qualitat a l'espai de temps del mig dia.

Estimulació mitjançant la demostració pràctica per promoure el consum d'aliments amb poca o baixa popularitat.

Jornades gastronòmiques de diferents cultures i plats innovadors per obrir ments incitant la curiositat.

Tallers d'higiene bucodental.

Cartel·leria didàctica decorativa.



AL PATI

Tallers d'hort on promourem el respecte i coneiximent de l'entorn que ens envolta, l'amor i cura per la natura.

Aquests tallers no son només per plantar i cultivar. Implementem l'electrònica per al control del cultiu. Ensenyem con fer un hort a casa, a coneixer la terra, els nutrients mes aconsellables i d'altres tips agraris.

Dinàmiques de grup i assemblees per que les participants puguen expresar les seues opinions sobre l'activitat i aportar les seues pròpies idees.

Gimcanes esportives i competicions, ball, jocs dirigits i lliures, en resum tot allò que suposse moviment per combatre l'obesitat, el sedentarisme i fomenta l'esport.

Unim el dinar i el temps d'oci en una activitat pedagògica conjunta



Hort
CEP Rei en
Jaume
Tavernes Blan-
ques

A L' AULA

L'aprenentatge de robòtica permet desenvolupar diferents tipus d'intel·ligències (creativitat, lògica, emocional) i el pensament divergent.

L'objectiu es ensenyar a través de l'aprenentatge de la robòtica les bases teòriques i pràctiques d'altres disciplines com la física, matemàtiques i programació entre d'altres.

També potencia valors i capacitats personals com la disciplina, la concentració, la creativitat i l'anàlisi i resolució de problemes a més del treball en equip que motivarà el desenvolupament de l'autoestima i les relacions interpersonals.

Per tant direm que promou el pensament crític i creatiu, l'interès per la recerca, la tecnologia, el gust pel saber, la inquietut pel coneixement i la capacitat d'anàlisi i reflexió.



Robòtica a l'escola
CEP Rei en Jaume
Tavernes Blanques



COMESCO

**SOSTENIBILITAT
AL PLAT**

més de 30 anys d'experiència



COMESCO

**SOSTENIBILITAT
AL PLAT**

més de 30 anys d'experiència