

Programa horta-cuina

“DEL MENJADOR A CASA”

CEIP BENIMÀMET

Març 2026

Estimades famílies,

El nostre centre ha estat seleccionat per participar en el projecte “Del menjador a casa”, una iniciativa liderada per l'entitat **Menjadors Ecològics**, la qual col·labora junt amb **CERAI** al projecte **HORTA CUINA**.

“**Del menjador a casa**” compta amb el finançament del Ministeri de Drets Socials, Consum i Agenda 2030, es desenvolupa de forma simultània a tres col·legis de Canàries, Catalunya i la Comunitat Valenciana i té com a objectiu: **potenciar el consum de verdures de temporada**.

Com funciona el projecte “DEL MENJADOR A CASA”?

Es treballarà simultàniament amb les cuines i les famílies.

El treball amb cuina consisteix a identificar quins plats funcionen millor, les forteses i les dificultats en l'elaboració i superar junts els reptes del dia a dia.

Amb les famílies es faran tres accions:

1. Enquesta per Identificar el punt de partida

Totes les famílies esteu convidades a participar-hi, podeu respondre a les preguntes de l'enquesta (només us portarà 15 minuts), conèixer els vostres hàbits ens ajudarà a configurar millors propostes.

 [ENLLAÇ A L'ENQUESTA](#)

2. El repte

Una proposta pràctica inspirada en el model del menjador per consumir a casa més varietat i quantitat de verdures de temporada.

Si voleu participar heu de marcar la casella REPTE de l'enquesta.

 **Atenció:** les 10 primeres famílies que completen l'enquesta seran les seleccionades per participar-hi. 

Què farem?

-  **Dues sessions online:** (1 hora)
 1. Sessió 1 (Planificació): Aprenem les claus per dissenyar un menú saludable i sostenible que siga realista pel dia a dia.
 2. Sessió 2 (Receptari): Una sessió molt pràctica per descobrir com introduir noves verdures i receptes a casa de manera senzilla.
-  **Cistella de verdures de temporada:** Perquè siga més fàcil, us facilitarem una cistella perquè pugueu cuinar a casa les mateixes verdures que els vostres fills i filles gaudeixen al menjador.
-  **Quadern d'aprenentatges:** us facilitarem un quadern perquè documenteu el procés i pugueu consultar els conceptes, inclou un receptari.
-  **Comunitat a WhatsApp:** Crearem un grup proper per compartir avenços, trucs, fotos de les receptes i resoldre dubtes. Aprenem totes de totes!

3. El resultat

Totes les famílies que participen en l'enquesta i al repte, rebran al final del projecte, un informe del projecte amb els resultats juntament amb idees i receptes per a casa.

Calendari

MARÇ	ABRIL - MAIG	JUNY
 Enquesta inicial	 El REPTE en marxa	 Resultats i receptari final

Ens encantaria comptar amb la màxima participació. És una bonica oportunitat per aprendre, compartir i millorar junts l'alimentació.

Equip Menjadors Ecològics