



*Cuinem un futur millor*

L'any 2005, Fundació Futur inicia el **PROJECTE MENJADORS ESCOLARS SOSTENIBLES (MES)**.

Un projecte centrat en 4 eixos:



EIX ALIMENTARI

EIX AMBIENTAL

EIX DE LA JUSTÍCIA  
SOCIAL

EIX EDUCATIU I  
FORMATIU

## EIX ALIMENTARI

Dieta saludable i sostenible



**MENJADORFUTUR**  
FUNDACIÓ FUTUR

## EIX AMBIENTAL

Reduir l'impacte ambiental

**MES**

## EIX DE LA JUSTÍCIA SOCIAL

Inserció de treballadors i comerç just

## EIX EDUCATIU I FORMATIU

La cuina, una aula més





**MENJADORFUTUR**  
FUNDACIÓ FUTUR



# Què ofereix el projecte MES de Futur?

**F**

FUNDACIÓ  
FUTUR



**MENJADORFUTUR**  
FUNDACIÓ FUTUR

## EIX ALIMENTARI



- ❑ Dieta equilibrada (menú basat en les guies publicades per la Generalitat de Catalunya)
- ❑ Matèries primeres de qualitat i de proximitat
- ❑ Plats variats i incorporació de receptes d'altres països
- ❑ Seguretat alimentària





**MENJADORFUTUR**  
FUNDACIÓ FUTUR



# EIX ALIMENTARI

## Dieta equilibrada

Incrementar el consum de **fruita fresca, verdura i proteïna vegetal**

Disminuir el consum de fregits, precuinats

Potenciar el consum de **productes integrals**

Consum de productes ecològics





**MENJADORFUTUR**  
FUNDACIÓ FUTUR

## EIX ALIMENTARI



### Productes ecològics vs productes convencionals

- ❑ Els productes ecològics no contenen productes químics de síntesis com pesticides, hormones, etc.
- ❑ Els productes ecològics contenen menys quantitat d'aigua
- ❑ Les verdures ecològiques contenen més quantitat de ferro, magnesi, vitamina C i antioxidants
- ❑ No contenen organismes modificats genèticament (OMG)
- ❑ Respectuosos amb la vida animal i el medi ambient

# EIX ALIMENTARI



**Productes  
ecològics  
vs  
productes  
convencionals**

*Estudi de Rutgers University, Regne Unit*

<b>Miliequivalents de minerals per 100g</b>							
	Calci	Magnesi	Potassi	Sodi	Manganès	Ferro	Cobre
<b>Mongetes</b>							
Ecològic	<b>40,5</b>	<b>60</b>	<b>99,7</b>	<b>8,6</b>	<b>60</b>	<b>227</b>	<b>69</b>
Convencional	<b>15,5</b>	<b>14,8</b>	<b>29,1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>3</b>
<b>Enciam</b>							
Ecològic	<b>71</b>	<b>49,3</b>	<b>176,5</b>	<b>12,2</b>	<b>169</b>	<b>516</b>	<b>60</b>
Convencional	<b>16</b>	<b>13,1</b>	<b>53,7</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>3</b>
<b>Tomàquet</b>							
Ecològic	<b>23</b>	<b>59,2</b>	<b>148,3</b>	<b>6,5</b>	<b>68</b>	<b>1938</b>	<b>53</b>
Convencional	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>58,6</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>Espinacs</b>							
Ecològic	<b>96</b>	<b>203,9</b>	<b>257</b>	<b>69,5</b>	<b>117</b>	<b>1585</b>	<b>32</b>
Convencional	<b>47,5</b>	<b>46,9</b>	<b>84</b>	<b>0,8</b>		<b>19</b>	<b>5</b>





**MENJADORFUTUR**  
FUNDACIÓ FUTUR

# EIX ALIMENTARI

## Matèries primeres



Carn  
picada

Oli d'oliva  
verge extra



**Utilització de  
matèries  
primeres  
ecològiques**



Sucre de  
panela de  
comerç just

Altres: Tofu, seitan,  
tempeh, iogurt de  
soja, etc..





**MENJADORFUTUR**  
FUNDACIÓ FUTUR

# EIX ALIMENTARI

## Matèries primeres



Plàtan, poma,  
pera, síndria,  
meló, etc.

Patata, ceba,  
pastanaga,  
bledes, cols,  
coliflors, naps,  
enciams,  
carbassó,  
carbassa, etc.



## Utilització de matèries primeres ecològiques



Arròs blanc, arròs  
integral, cuscús,  
llenties, cigrons,  
mongetes, farina



**MENJADORFUTUR**  
FUNDACIÓ FUTUR

## EIX ALIMENTARI

### Beneficis dels productes integrals

- Són més rics en nutrients:
  - Embolcall exterior: rica en fibra
  - En el germen: vitamines del grup B, minerals com el ferro, zinc i seleni
  - Hidrats de carboni complexos
- Millora l'activitat del tracte intestinal





MENJADORFUTUR  
FUNDACIÓ FUTUR

## EIX EDUCATIU

### El menjador pot ser un aula més



#### **Educar per a la salut:**

Alimentació sana, conèixer l'origen i elaboració dels aliments, aprendre a identificar-los



**MENJADORFUTUR**  
FUNDACIÓ FUTUR

## EIX EDUCATIU

- Incorporació de plats nous:  
Hummus  
Cuscús  
“Fajitas”
- Concursos de receptes  
per a nens i nenes a les escoles



# EIX EDUCATIU



**MENJADORFUTUR**  
FUNDACIÓ FUTUR



- ❑ Xerrades sobre alimentació saludable orientades als pares i alumnes, com per exemple:
  - Importància de l'esmorzar
  - Dietes especials
  - Proteïna vegetal
- ❑ Sensibilització dels pares a través dels reversos dels menús



**MENJADORFUTUR**  
FUNDACIÓ FUTUR

## EIX EDUCATIU

### Temes tractats en els reversos dels menús:

- ❑ **Consum crític:**  
Aliments locals i de temporada, banca ètica, xarxes de consum
- ❑ **Aspectes ambientals:**  
Autocompostatge, pesca sostenible, biodiversitat...
- ❑ **Alimentació saludable:** importància de l'esmorzar, productes integrals, producció ecològica...



# EIX EDUCATIU



**MENJADOR FUTUR**  
FUNDACIÓ FUTUR

## sopars

	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
	Crema de verdures Fruita a la francesa amb tomàquet amanit Fiam	Pasta de tres colors amb salsa de tomàquet Polastre al forn Fruita del temps	Hummus Salmó a la planxa amb carbassó logurt natural	Amanida Quiche Lorraine (amb porro i formatge) Macedònia de fruites
10	11	12	13	14
Crema de porros Hamburguesa de vedella amb formatge logurt natural	Risotto de balets Cueta de rap al forn amb salsa Macedònia de fruites	Nyoquis amb formatge Solixtes de porc amb ceba confitada Fruita natural	Pèsols amb pernil Fruita de patates amb amanida Crema de xocolata	Fajitas de polastre amb verdures saltades Fruita natural
17	18	19	20	21
Hortalisses fresques Llom de porc a la sal amb poma Fruita del temps	Verdures saltades Filet de verat marinat i arebrossat logurt natural	Arròs amb tomàquet Fruita de carbassó amb amanida Macedònia de fruites	Sopa minestrone Calamars amb ceba i tomàquet logurt natural	Amanida Pizza casolana de tonyina i formatge Fruita del temps
24	25	26	27	28
Crema de pastanaga Polastre al forn amb amanida i rostes Fiam	Arròs a la cubana (Salsa de tomàquet, piñan i ou ferrat) Fruita natural	Ravials amb allòbrega Luç al forn amb amanida Macedònia de fruites	Espinacs amb panses i pinyons Croquetes de polastre logurt natural	Purè de patata Llenguada a la planxa amb amanida Macedònia de fruites
31				
Crema de lenties Ous durs farcits amb tonyina logurt natural				



### Fruïtes i verdures "de temporada"

Maduixes i maduixots  
Taronges  
Llimones  
Pomes  
Peres

Bledes  
Carxofes  
carbassa  
Cols de brúsel·les  
Coliflor  
Espàrrecs de marge  
Pèsols i faves



#### Sabies que...

L'arròs pot ser blanc o integral en funció del tipus de procés industrial al que és sotmès, i cadascun té unes propietats diferents.

El blanc és de fàcil digestió, però no aporta gaires nutrients ni fibra.

L'integral, aporta més nutrients i fibra, prevé el restrenyiment i atipa més.



CALENDARI BCN

#### Recordal

Abans de fer la compra és convenient que revisem quins productes tenim a la nevera, al congelador i als armaris per consumir-los abans que sobrepassin la data de caducitat."



BON PROFIT!

L'hora del dinar a l'escola és un bon moment per aprendre bons hàbits alimentaris des de ben petits, per això, a Futur oferim menús saludables i equilibrats, potenciant el consum de productes de temporada, de proximitat, ecològics i de comerç just.

A partir d'aquest mes de març també us oferim **proposats de sopar per arrodonir el dia!**





## EIX AMBIENTAL



- Fundació Futur està certificada en EMAS
- Utilització de **productes de proximitat**: fruites i verdures, llegum, peix del maresme
- Gestió de residus: aplicació de les **3R** a tot el servei de la cuina



**Reduir:** Consum d'aliments a granel, evitar l'ús d'alumini, etc.

**Reutilitzar** els residus per activitats a l'escola com el compostatge.

**Reciclar** correctament els residus, vaixel·la compostable, oli usat.

# EIX SOCIAL



**MENJADORFUTUR**  
FUNDACIÓ FUTUR

- ❑ Incorporació d'aliments de comerç just
  - Sucre de panela
  - Pinya amb el seu suc
  - Xocolata i cafè
- ❑ Suport al pagès i productor local
  - logurt La Fageda
- ❑ Inserció de persones en perill d'exclusió sociolaboral



**F**  
**FUNDACIÓ FUTUR**  
*Cuinem un futur millor*

[www.futur.cat](http://www.futur.cat)

PROGRAMES DE SUPORT A LES EMPRESES D'INSERCIÓ