

A young girl with a joyful expression is looking down at a large, vibrant basket of fresh produce. The basket is overflowing with various items, including several ripe yellow bananas, bright red bell peppers, green leafy lettuce, and clusters of green and yellow grapes. The background is softly blurred, suggesting an indoor setting with natural light. The overall mood is positive and health-focused.

F

**FUNDACIÓ
FUTUR**

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



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

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



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 porra 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 ferat) 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				



Fruites 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



BON PROFIT!

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."



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 arrodonar 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

PROGRAMES DE SUPORT A LES EMPRESES D'INSERCIÓ