

menjadors  futur
escolars saludables



fundació futur
futur just ei. sl
passatge via trajana b. 13
08020 barcelona
telefon: 93 302 19 27
(de 8h a 16h)
mes@futur.cat
www.futur.cat



 Paper reciclat 100%

menjadors  futur
escolars saludables

menja sa, menja just!



EL NOSTRE CONCEPTE DE MENJADOR ESCOLAR

Fins fa poc el servei de menjador escolar es concebia com un apèndix del centre educatiu on els infants s'emplenaven l'estómac de la manera més ràpida, fàcil i econòmica possible. La preocupació de les famílies es reduïa a la mida de la ració que els seus fills havien consumit i si sabien fer servir la forquilla i el ganivet. A Futur pensem que es pot i que s'ha d'anar més enllà. Per nosaltres, el menjador escolar hauria de ser una aula més on l'assignatura fos **l'alimentació saludable, justa i de baix impacte ambiental**.

ALIMENTACIÓ

Proposem **menús sans i equilibrats**, a mida de cada escola, elaborats conjuntament amb la participació activa de l'empresa, la comissió de menjador, l'equip de monitors i el personal de cuina.

Donem prioritat als **productes ecològics, locals i de temporada**. En els menús hem minimitzat la presència de precuinats i reduït els greixos, els sucres i proteïnes animals innecessàries. A canvi hi incorporem més peix, més fruita i verdura fresca i aliments integrals. Fem ús preponderant d'oli d'oliva verge extra. Tenim cura de les presentacions i fem servir tècniques culinàries saludables.

És un projecte que incideix també en els nostres proveïdors, orientant-los cap a la producció ecològica, cap a l'eliminació dels transgènics, cap a la reducció o reutilització dels envàsos i cap a un **consum responsable**.



Apostem pels lactis de **La Fageda**, no només per la qualitat reconeguda dels seus productes, sinó perquè, a l'igual que nosaltres, es tracte d'un projecte d'economia social.

Introduïm poc a poc diversos tipus d'**aliments integrals**: pa, arròs i sucre.

Oferim menús per a aquells col·lectius amb unes **necessitats especials**, tant per qüestions de salut com ideològiques: dietes per a intoleràncies i al·lèrgies alimentàries, vegetarianes, sense porc...



PREGUNTES MÉS FREQUENTS



Futur porta el seu equip de cuina?

-No necessàriament. Per llei i per ètica s'ha de subrogar el personal que ja treballa a la cuina, però els formem adequadament per dur a terme el projecte.

Futur té empresa de monitoratge?

-No, però si l'escola vol canviar d'empresa, podem oferir els serveis d'empreses que ja treballen amb nosaltres a plena satisfacció.

El canvi de model de menjador suposarà un gran trasbals per a l'escola?

A principi de curs planifiquem el calendari d'introducció de canvis tenint en compte la realitat sociocultural de cada centre.

El personal de cuina tindrà més feina?

-Hi ha més feina de manipulació perquè la majoria d'aliments són frescos. Al començament hauran d'adaptar-se al nous productes, però els canvis sempre són en favor de la salut dels vostres fills.

Els celíacs s'han de portar el menjar de casa?

-De cap manera, i a més a més el seu menú és pràcticament igual al de la resta de nens i nenes.

El vostre menú és més car?

-No, sempre ens hem pogut ajustar al preu que ja tenia l'escola.

Qui fa els menús?

-El proposa la nostra nutricionista, però en l'elaboració també hi participa la comissió de menjador que dissenya el centre.

Useu algun peix que no sigui lluç?

-Usem fins a set peixos diferents, també peix blau, i els anomenem pel seu nom vertader.

Tots els aliments són ecològics?

-Ens agradaria, però de moment no ho podem assumir dins del cost actual del menú escolar. Tota la fruita, la majoria de verdura de temporada, la pasta, el arròs, el llegum, l'oli d'oliva i d'altres.

Quin aliments de comerç just o d'economia social ofereu?

-Sucre integral, pasta, couscous, pinya, xocolata i els lactis.

EL NOSTRE PERSONAL

Subroguem els treballadors/res de les cuines i mirem d'adaptar el nou contracte a les seves circumstàncies personals, millorar la seva situació laboral, integrar-los amb la resta del equip i projectar-los laboralment dins la nostra entitat.

Apostem per la **formació contínua** del nostre personal: alimentació equilibrada, menús especials, minimització de residus són temes en els quals s'ha d'estar al dia per tal d'incorporar l'ideari del MES a les escoles amb què treballem.

El nostre equip de cuina està format per un **gran equip de professionals**, homes i dones que posen diàriament coneixements, iniciativa i entusiasme en la seva feina.

L'EQUIP MES

Gerència: Manuel Almirall futur@futur.cat

Adjunt a gerència: David Ferrer david@futur.cat

Supervisió, formació i medi ambient: Isabel Coderch mes@futur.cat

Coordinació escoles: Alba Bondia alba@futur.cat

Higiene i nutrició: Jordina Martí higiene@futur.cat

nutricio@futur.cat

Compres i logística: Eduard Masllorens compres@futur.cat

Recursos humans: Laia Guasch r.humans@futur.cat

18 cuiners/eres

33 ajudants

INSERCIÓ LABORAL

Tots els integrants d'aquest projecte -direcció escolar, associació de pares i mares, empresa de monitors i de cuina, nens i nenes- hem de ser conscients i valorar que també estem possibilitant la **incorporació al mercat laboral**, en condicions dignes, de persones que es trobaven en situació d'exclusió social i laboral.

BENEFICIARIS

Durant el curs 2009-2010, 6 escoles bressol i 12 CEIPs participen en el projecte. En total, a través de MES mengen diàriament més de 4.000 nens i nenes, mestres i educador-es.



CEIP EL MARTINET
Basal

Menú Novembre 2009



Dilluns 2 Galets amb formatge	Dimarts 3 Mongeta verda, patata i pastanaga	Dimecres 4 Crema de pèsols	Dijous 5 Arròs a la cassola	Divendres 6 Brou d'au i verdures amb pasta
Bacallà amb tomàquet i ceba	Mandonguilles de vedella amb suquet	Truita de patata i ceba	Rodanxa de caella arrebossada	Pollastre al forn amb poma
Fruita natural	Fruita natural	Fruita natural	Fruita natural	logurt natural
Dilluns 9 Espaguetis amb tomàquet, formatge i alfàbrega	Dimarts 10 Crema de pastanaga	Dimecres 11 Arròs tres delícies	Dijous 12 Cigrons estofats	Divendres 13 Sopa de peix amb pasta
Filet de panga al forn	Canelons de carn gratinats	Daus de gall dindi arrebossats	Truita de verdures	Fricandó de vedella amb bolets
Fruita natural	Fruita natural	Fruita natural	Fruita natural	logurt natural
Dilluns 16 Arròs a la marinera	Dimarts 17 Coliflor i patata amb beixamel	Dimecres 18 Espirals a la bolonyesa	Dijous 19 Mongeta blanca estofada	Divendres 20 Crema de verdures
Bunyols de bacallà	Llom al forn	Cues de rap al forn	Truita de carbassó i ceba	Pollastre al forn amb all i llozer
Fruita natural	Fruita natural	Fruita seca	Fruita natural	logurt natural
Dilluns 23 Arròs integral amb sofregit de tomàquet	Dimarts 24 Bledes i patata	Dimecres 25 Espaguetis amb crema de xampinyons	Dijous 26 Llenties amb arròs	Divendres 27 Brou d'au i verdures amb pasta
Rodanxes de calamars arrebossades	Estofat de gall dindi	Hamburguesa de vedella al forn	Ous durs amb tonyina i gratinats	Salsitxes de porc al forn amb tomàquet
Fruita natural	Fruita natural	Pinya amb el seu suc	Fruita natural	logurt natural
Dilluns 30 Espirals marcianes				
Croquetes de pollastre				
Fruita natural				

Perquè creiem en la sostenibilitat social, ambiental i alimentària:

- La majoria de la fruita, patata, ceba, all, nap, pastanaga, arròs carbassa i llegums són ECOLÒGICS.
- La pasta, el sucre integral i la pinya són de COMERÇ JUST.
- Les postres làcties són productes de granja elaborats en una cooperativa d'inserció sociolaboral de la Garrotxa.
- Oferim sucre integral de canya amb els iogurts naturals.



MEDI AMBIENT



La cura del medi ambient ha estat sempre present en la gestió de la nostra activitat. El servei de catering de Futur té la certificació ISO 14001 i EMAS. En les cuines escolars apostem clarament per les 3 R: **reduir, reutilitzar i reciclar**, i ajudem aquelles escoles que volen participar de **l'Agenda 21 escolar**.

Eliminem l'ús del paper d'alumini, comprem a granel tot el que sigui possible, fomentem els tovallons de roba, reciclem l'oli per fer biocombustible, procurem que el material d'un sol ús sigui reciclat i biodegradable, separem cada una de les fraccions de brossa...i encara queda un llarg camí per recórrer.

FORMACIÓ i SENSIBILITZACIÓ

La formació inclou totes les parts implicades: equip de cuina, pares i mares, monitors i nens i nenes. Cada mes, en el revers del menú, incloem informació sobre temàtiques diverses relacionades amb el consum sostenible, el medi ambient o l'alimentació.

El **MES** és un projecte artesanal, que millora i s'enriqueix dia a dia, que es renova constantment, que cerca, per exemple, pagesos de la terra que conreen blada fresca i ecològica per a nosaltres i que, en definitiva, aposta clarament pel consum saludable, de proximitat i de qualitat. Ens creiem el que fem i fem el que creiem.

