



LES NOSTRES CERTIFICACIONS

Una de les nostres premisses és ser **transparents** i **honestos** amb els nostres clients. Per aquest motiu, a Ecoarrels volem garantir aquest compromís auditant tota la matèria primera pactada a través de la certificadora INTERECO: una associació que agrupa autoritats públiques de control i certificació dels productes.

Busquem sempre els millors ingredients per a cada menú, els quals són sens dubte una **matèria primera de temporada, ecològica** i de **proximitat**, conreats i recol·lectats en el seu punt òptim de maduració sense pesticides ni productes químics de síntesis.

yes!



Slow Food neix a finals del segle XX amb l'objectiu inicial de defensar les tradicions gastronòmiques regionals, la bona alimentació i el plaer gastronòmic, així com el ritme de vida Slow.

Considera que l'alimentació està relacionada amb molts aspectes de la vida, inclosos la cultura gastronòmica i el medi ambient, al mateix temps que li dona molta importància al producte de proximitat.

El seu emblema és que tots els productes tenen que ser: **BO** (Qualitat i Gastronomia), **NET** (Valors i Responsabilitat) i **JUST** (Compromís i Pedagogia)

Ecoarrels comparteix aquesta filosofia i és per això que tenim l'orgull de ser **la segona empresa en tot l'estat espanyol en obtenir el distintiu Menjadors Escolars Slow Food KM0.**



INTERECO

INTERECO és una Associació sense ànim de lucre que agrupa a les autoritats públiques de control d'Agricultura Ecològica, que seran les encarregades del control i la certificació de productes procedents d'aquesta agricultura ecològica.

Es tracta d'una certificació voluntària sobre restauració ecològica posada en marxa per a que els establiments d'aquest sector que apostin per oferir aliments ecològics tinguin un element diferenciador.



PELS MENÚS...

- *Tots els plats estan elaborats pels cuiners del centre a partir d'ingredients frescos, de temporada i de proximitat.
- *El peix es cuina amb la tècnica culinària adient per cada tipus. La guarnició és amanida pels fregits i patata panadera amb verdura pels cuinats al forn.
- *Tots els àpats sempre s'acompanyen amb pa integral de farina ecològica.
- *Les amanides de guarnició s'acompanyen, segons temporada, amb: olives, nap, pastanaga, remolatxa, ceba tendra, cogombre i llavors.
- *Aquests menús estan subjectes a variacions per no disponibilitat en el mercat d'algun producte de temporada.
- *Els menús estan revisats per en David Caballé i per la Mireia Oriol i Noguera, dietistanutricionista membre del CoDiNuCat n° CAT002234.



QUINS PRODUCTES SÓN ECOLÒGICS?



CARN DE VEDELLA
exceptuant de tall rodó



CEREALS



FRUITA



IOGURT



LLEGUMS

OLI D'OLIVA
VERGE EXTRA



VARIS
*espècies, sucre,
sal i vinagre*



PRODUCTES
VEGETARIANS



HORTALISSES
I VERDURES



SETEMBRE MENÚ NO CARN 2022



DILLUNS

5

Arròs amb tomàquet i orenga
Truita de formatge amb pastanaga ratllada i cogombre

DIMARTS

6

Gaspatxo amb crostons
Seitan amb curri i cuscús

DIMECRES

7

Crema tèbia de lleties
Botifarra vegetals al forn amb amanida

DIJOUS

8

Verdura d'estiu amb patates
Guisat de mongetes i amanida

DIVENDRES

9

Amanida de pasta
Peix de mercat amb amanida

12

Espirals a la napolitana (tomàquet, ceba, all i orenga)
Truita de carbassó amb amanida

13

Verdura d'estiu amb patates
Tofu marinat amb amanida

14

Crema de verdures d'estiu
Arròs saltejat amb verdures i seitan amb salsa de soia

15

Salmorejo
Ous farcits amb tonyina i maionesa amb amanida

16

Amanida de cigrons amb formatge
Peix de mercat amb amanida

19

Amanida d'enciams, tomàquet i formatge fresc amb oli d'alfàbrega
Macarrons a la bolonyesa vegetal

20

Estofat de mongetes amb verdura
Truita de ceba caramel·litzada amb amanida

21

Arròs tres delícies (sense pernil)
Guisat de canana amb patates

22

Crema de verdures de tardor
Ous amb beixamel gratinats al forn amb amanida

23

Verdura d'estiu amb patates
Peix de mercat amb amanida

26

Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet
Truita de patates amb amanida

27

Verdura de tardor amb patates
Cigrons estofats amb bulgur

28

Sopa de verdures amb pistons
Hamburguesa vegetal amb xips i amanida

29

Crema de llegums
Croquetes d'espínacs amb amanida

30

Espaguetis amb oli d'oliva extra i grana padano
Peix de mercat amb amanida

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

Iogurt

Fruita del temps



SETEMBRE MENÚ NO PEIX 2022



DILLUNS

5

Arròs amb tomàquet i orenga
Truita de formatge amb pastanaga ratllada i cogombre

DIMARTS

6

Gaspatxo amb crostons
Gall dindi guisat amb curri i cuscús

DIMECRES

7

Crema tèbia de lleties
Botifarra al forn amb amanida d'enciams

DIJOUS

8

Verdura d'estiu amb patates
Pollastre rostit al forn i amanida d'enciams

DIVENDRES

9

Amanida de pasta
Ous farcits amb maionesa i amanida d'enciams

12

Espirals a la napolitana (tomàquet, ceba, all i orenga)
Truita de carbassó amb amanida d'enciams

13

Verdura d'estiu amb patates
Cap de llom amb salsa de rostit i amanida d'enciams

14

Crema de verdures d'estiu
Arròs saltejat amb verdures i pollastre amb salsa de soja

15

Salmorejo
Mandonguilles amb patates deluxe i amanida d'enciams

16

Amanida de cigrons
Remenats d'ous amb amanida d'enciams

19

Amanida d'enciams, tomàquet i formatge fresc amb oli d'alfàbrega
Macarrons a la bolonyesa

20

Estofat de mongetes amb verdura
Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams

21

Arròs tres delícies
Guisat de patates amb verdures

22

Crema de verdures de tardor
Tall rodó de vedella al forn amb cuscús amb amanida d'enciams

23

Verdura de tardor amb patates
Ous al plat amb amanida d'enciams

26

Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet
Truita de patates amb amanida d'enciams

27

Verdura de tardor amb patates
Cigrons estofats amb bulgur

28

Sopa de verdures amb pistons
Hamburguesa de vedella amb xips i amanida d'enciams

29

Crema de llegums
Croquetes de pollastre amb amanida d'enciams

30

Espaguetis amb oli d'oliva extra i grana padano
Ous amb beixamel gratinats al forn amb amanida d'enciams

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

Iogurt

Fruita del temps



SETEMBRE MENÚ NO PORC 2022



DILLUNS

5

Arròs amb tomàquet i orenga
Trita de formatge amb pastanaga ratllada i cogombre

12

Espirals a la napolitana (tomàquet, ceba, all i orenga)
Trita de carbassó amb amanida d'enciams

19

Amanida d'enciams, tomàquet i formatge fresc amb oli
Macarrons a la bolonyesa de vedella

26

Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet
Trita de patates amb amanida d'enciams

Fruita del temps

DIMARTS

6

Gaspatxo amb crostons
Gall dindi guisat amb curri i cuscús

13

Verdura d'estiu amb patates
Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams

20

Estofat de mongetes amb verdura
Trita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams

27

Verdura de tardor amb patates
Cigrons estofats amb bulgur

Fruita del temps

DIMECRES

7

Crema tèbia de llenties
Bistec de vedella a la planxa amb amanida d'enciams

14

Crema de verdures d'estiu
Arròs saltejat amb verdures i pollastre amb salsa de soja

21

Arròs tres delícies
Guisat de canana amb patates

28

Sopa de verdures amb pistons
Hamburguesa de vedella amb xips i amanida d'enciams

Fruita del temps

DIJOUS

8

Verdura d'estiu amb patates
Pollastre rostit al forn i amanida d'enciams

15

Salmorejo
Mandonguilles de vedella amb patates deluxe i amanida

22

Crema de verdures de tardor
Tall rodó de vedella al forn amb cuscús amb amanida d'enciams

29

Crema de llegums
Croquetes de pollastre amb amanida d'enciams

Iogurt

DIVENDRES

9

Amanida de pasta
Peix de mercat amb amanida d'enciams

16

Amanida de cigrons
Peix de mercat amb amanida d'enciams

23

Verdura de tardor amb patates
Peix de mercat amb amanida d'enciams

30

Espaguetis amb oli d'oliva extra i grana
Peix de mercat amb amanida d'enciams

Fruita del temps



SETEMBRE MENÚ SENSE GLUTEN 2022



DILLUNS

5

Arròs amb tomàquet i orenga
Truita de formatge amb pastanaga ratllada i cogombre

DIMARTS

6

Gaspatxo amb crostons*
Gall dindi guisat amb curri i arròs

DIMECRES

7

Crema tèbia de lleties
Botifarra* al forn amb amanida d'enciams

DIJOUS

8

Verdura d'estiu amb patates
Pollastre rostit al forn i amanida d'enciams

DIVENDRES

9

Amanida de pasta*
Peix de mercat amb amanida d'enciams

12

Espirals* a la napolitana (tomàquet, ceba, all i orenga)
Truita de carbassó amb amanida d'enciams

13

Verdura d'estiu amb patates
Cap de llom amb salsa de rostit i amanida d'enciams

14

Crema de verdures d'estiu
Arròs saltejat amb verdures i pollastre

15

Salmorejo*
Mandonguilles* amb patates deluxe i amanida d'enciams

16

Amanida de cigrons
Peix de mercat amb amanida d'enciams

19

Amanida d'enciams, tomàquet i formatge fresc amb oli
Macarrons* a la bolonyesa

20

Estofat de mongetes amb verdura
Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams

21

Arròs tres delícies
Guisat de canana amb patates

22

Crema de verdures de tardor
Tall rodó de vedella al forn amb arròs amb amanida d'enciams

23

Verdura de tardor amb patates
Peix de mercat amb amanida d'enciams

26

Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet
Truita de patates amb amanida d'enciams

27

Verdura de tardor amb patates
Cigrons estofats amb arròs

28

Sopa de verdures amb pistons
Hamburguesa* de vedella amb xips i amanida d'enciams

29

Crema de llegums
Croquetes* de pollastre amb amanida d'enciams

30

Espaguetis* amb oli d'oliva extra i grana
Peix de mercat amb amanida d'enciams

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

Iogurt

Fruita del temps

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense gluten.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense gluten. Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.



SETEMBRE

MENÚ

SENSE

LACTOSA

2022



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5 Arròs amb tomàquet i orenga Truita francesa amb pastanaga ratllada i cogombre	6 Gaspatxo amb crostons Gall dindi guisat amb curri i cuscús	7 Crema tèbia de llenties Botifarra* al forn amb amanida d'enciams	8 Verdura d'estiu amb patates Pollastre rostit al forn i amanida d'enciams	9 Amanida de pasta Peix de mercat amb amanida d'enciams
12 Espirals a la napolitana (tomàquet, ceba, all i orenga) Truita de carbassó amb amanida d'enciams	13 Verdura d'estiu amb patates Cap de llom amb salsa de rostit i amanida d'enciams	14 Crema de verdures d'estiu Arròs saltejat amb verdures i pollastre amb salsa de soja	15 Salmorejo Mandonguilles* amb patates deluxe i amanida d'enciams	16 Amanida de cigrons Peix de mercat amb amanida d'enciams
19 Amanida d'enciams complerta amb oli d'alfàbrega Macarrons a la bolonyesa	20 Estofat de mongetes amb verdura Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams	21 Arròs tres delícies Guisat de canana amb patates	22 Crema de verdures de tardor Tall rodó de vedella al forn amb cuscús amb amanida d'enciams	23 Verdura de tardor amb patates Peix de mercat amb amanida d'enciams
26 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de patates amb amanida d'enciams	27 Verdura de tardor amb patates Cigrons estofats amb bulgur	28 Sopa de verdures amb pistons Hamburguesa* de vedella amb xips i amanida d'enciams	29 Crema de llegums Croquetes* de pollastre amb amanida d'enciams	30 Espaguetis a la napolitana Peix de mercat amb amanida d'enciams
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt sense lactosa	Fruita del temps

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense lactosa.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense lactosa.



SETEMBRE MENÚ SENSE PROTEÏNA LLET DE VACA 2022



DILLUNS

5

Arròs amb tomàquet i orenga
Truita francesa amb pastanaga ratllada i cogombre

DIMARTS

6

Gaspatxo amb crostons
Gall dindi guisat amb curri i cuscús

DIMECRES

7

Crema tèbia de lleties
Botifarra* al forn amb amanida d'enciams

DIJOUS

8

Verdura d'estiu amb patates
Pollastre rostit al forn i amanida d'enciams

DIVENDRES

9

Amanida de pasta
Peix de mercat amb amanida d'enciams

12

Espirals a la napolitana (tomàquet, ceba, all i orenga)
Truita de carbassó amb amanida d'enciams

13

Verdura d'estiu amb patates
Cap de llom amb salsa de rostit i amanida d'enciams

14

Crema de verdures d'estiu
Arròs saltejat amb verdures i pollastre amb salsa de soja

15

Salmorejo
Mandonguilles* amb patates deluxe i amanida d'enciams

16

Amanida de cigrons
Peix de mercat amb amanida d'enciams

19

Amanida d'enciams complerta amb oli d'alfàbrega
Macarrons a la bolonyesa

20

Estofat de mongetes amb verdura
Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams

21

Arròs tres delícies
Guisat de canana amb patates

22

Crema de verdures de tardor
Tall rodó de vedella al forn amb cuscús amb amanida d'enciams

23

Verdura de tardor amb patates
Peix de mercat amb amanida d'enciams

26

Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet
Truita de patates amb amanida d'enciams

27

Verdura de tardor amb patates
Cigrons estofats amb bulgur

28

Sopa de verdures amb pistons
Hamburguesa* de vedella amb xips i amanida d'enciams

29

Crema de llegums
Croquetes* de pollastre amb amanida d'enciams

30

Espaguetis a la napolitana
Peix de mercat amb amanida d'enciams

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

Iogurt sense lactosa

Fruita del temps

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense làctic.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.



SETEMBRE MENÚ SENSE OU 2022



DILLUNS

5

Arròs amb tomàquet i orenga
Pollastre a la planxa amb pastanaga ratllada i cogombre

DIMARTS

6

Gaspatxo amb crostons
Gall dindi guisat amb curri i cuscús

DIMECRES

7

Crema tèbia de llenties
Botifarra* al forn amb amanida d'enciams

DIJOUS

8

Verdura d'estiu amb patates
Pollastre rostit al forn i amanida d'enciams

DIVENDRES

9

Amanida de pasta (sense ou)
Peix de mercat amb amanida d'enciams

12

Espirals a la napolitana (tomàquet, ceba, all i orenga)
Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciams

13

Verdura d'estiu amb patates
Cap de llom amb salsa de rostit i amanida d'enciams

14

Crema de verdures d'estiu
Arròs saltejat amb verdures i pollastre amb salsa de soja

15

Salmorejo
Mandonguilles* amb patates deluxe i amanida d'enciams

16

Amanida de cigrons (sense ou)
Peix de mercat amb amanida d'enciams

19

Amanida d'enciams, tomàquet i formatge fresc amb oli
Macarrons a la bolonyesa

20

Estofat de mongetes amb verdura
Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams

21

Arròs tres delícies (sense truita)
Guisat de canana amb patates

22

Crema de verdures de tardor
Tall rodó de vedella al forn amb cuscús amb amanida d'enciams

23

Verdura de tardor amb patates
Peix de mercat amb amanida d'enciams

26

Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet
Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciams

27

Verdura de tardor amb patates
Cigrons estofats amb bulgur

28

Sopa de verdures amb pistons
Hamburguesa* de vedella amb xips i amanida d'enciams

29

Crema de llegums
Croquetes* de pollastre amb amanida d'enciams

30

Espaguetis amb oli d'oliva extra i grana padano
Peix de mercat amb amanida d'enciams

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

Iogurt

Fruita del temps

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense ou.
- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense ou.



SETEMBRE MENÚ SENSE FRUITS SECS 2022



DILLUNS

5

Arròs amb tomàquet i orenga
Truita de formatge amb pastanaga ratllada i cogombre

DIMARTS

6

Gaspatxo amb crostons
Gall dindi guisat amb curri i cuscús

DIMECRES

7

Crema tèbia de lleties
Botifarra al forn amb amanida d'enciams

DIJOUS

8

Verdura d'estiu amb patates
Pollastre rostit al forn i amanida d'enciams

DIVENDRES

9

Amanida de pasta
Peix de mercat amb amanida d'enciams

12

Espirals a la napolitana (tomàquet, ceba, all i orenga)
Truita de carbassó amb amanida d'enciams

13

Verdura d'estiu amb patates
Cap de llong amb salsa de rostit i amanida d'enciams

14

Crema de verdures d'estiu
Arròs saltejat amb verdures i pollastre amb salsa de soja

15

Salmorejo
Mandonguilles amb patates deluxe i amanida d'enciams

16

Amanida de cigrons
Peix de mercat amb amanida d'enciams

19

Amanida d'enciams, tomàquet i formatge fresc amb oli d'alfàbrega
Macarrons a la bolonyesa

20

Estofat de mongetes amb verdura
Truita de ceba caramel·litzada amb amanida d'enciams

21

Arròs tres delícies
Guisat de canana amb patates

22

Crema de verdures de tardor
Tall rodó de vedella al forn amb cuscús amb amanida d'enciams

23

Verdura de tardor amb patates
Peix de mercat amb amanida d'enciams

26

Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet
Truita de patates amb amanida d'enciams

27

Verdura de tardor amb patates
Cigrons estofats amb bulgur

28

Sopa de verdures amb pistons
Hamburguesa de vedella amb xips i amanida d'enciams

29

Crema de llegums
Croquetes de pollastre amb amanida d'enciams

30

Espaguetis amb oli d'oliva extra i grana padano
Peix de mercat amb amanida d'enciams

Fruita del temps

Fruita del temps

Fruita del temps

Iogurt

Fruita del temps

- Els plats s'elaboraran i cuinaran a part de la resta en diferents recipients, estris i olis i es tindrà especial atenció amb la contaminació creuada.
- Pasta, farina, carn i pa sense fruits secs.



QUÈ SOPEM?

SI HEM DINAT...

PODREM SOPAR...



CEREALS (ARRÒS O PASTA),
FÈCULES (PATATA - MONIATO)
O LLEGUMS



VERDURES



CARN



PEIX



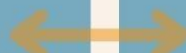
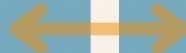
OU



FRUITA



LACTI



VERDURES CUINADES O
HORTALISSES CRUDES



CEREALS (ARRÒS O PASTA)
O FÈCULES



OU O PEIX



OU O CARN



PEIX O CARN



LACTI O FRUITA



FRUITA

