



PEIXOS OCTUBRE

SEITÓ,
MAIRA,
CANANA,
LLUCET,
VERAT



BLEDA, CARBASSA,
CARBASSÓ,
PASTANAGA, MONGETA I COL



POMA,
XÍNDRIA, RAÏM,
MELÓ I PRUNA

QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

FRUITA I
VERDURA
OCTUBRE





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



CEREALS



FRUITA



IOGURT



LLEGUMS

OLI D'OLIVA
VERGE EXTRA



VARIS
espècies, sucre,
sal i vinagre



PRODUCTES
VEGETARIANS



HORTALISSES
I VERDURES



OCTUBRE MENÚ 2022



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Guisat de llenties Botifarra al forn amb amanida d'enciams	4 Arròs a la cassola amb verdures Truita de carbassó amb amanida d'enciam	5 Crema de verdures de tardor Lasanya de carn	6 Amanida d'enciams, formatge fresc, tomàquet i llavors Guisat de mongetes amb quinoa	7 Sopa de ceba a la nostra manera Peix de mercat amb amanida d'enciams
10 Macarrons a la napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de formatge amb pastanaga saltejada	11 Verdures de tardor amb patata Estofat de gall dindi amb cuscús integral	12 FESTIU	13 Crema de verdures de tardor Arròs amb costelló i amanida d'enciams	14 Saltejat de cigrons amb verdures Peix de mercat amb amanida d'enciams
17 Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet Gall dindi adobat amb amanida	18 Crema de verdures de temporada Truita de patates amb amanida d'enciams	19 Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (pilota, cigrons i col amb patata)	20 Risotto de carbassa Pollastre rostit amb patates deluxe i amanida d'enciams	21 Guisat de mongetes Peix de mercat amb amanida d'enciams
24 Arròs integral amb tomàquet Estofat de llenties amb verdures V	25 Sopa de peix amb pistons Croquetes de pollastre rostit amb amanida d'enciams	26 Crema de verdures de tardor Rossejat de fideus de peix i marisc	27 Saltejat de cigrons amb all i ceba Truita d'espínacs amb amanida d'enciams	28 Verdures de tardor amb patata Bacallà a la llauna amb patata panadera i amanida d'enciams
31 FESTIU				
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps

V Menú de proteïna vegetal

X Jornada gastronòmica



QUÈ SOPEM?

SI HEM DINAT...

PODREM SOPAR...



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



VERDURES



CARN



PEIX



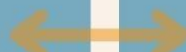
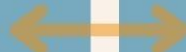
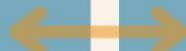
OU



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

