



## 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 NO CARN 2022



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Guisat de lleties  Salsitxes vegetals amb amanida	4 Arròs a la cassola amb verdures  Truita de carbassó amb amanida d'enciam	5 Crema de verdures de tardor  Lasanya vegetal	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  Tofu marinat amb soia i llimona al forn amb cuscús	12 <b>FESTIU</b>	13 Crema de verdures de tardor  Arròs amb verdures 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  Dauets de seitan adobats amb amanida	18 Crema de verdures de temporada  Truita de patates amb amanida d'enciams	19 Escudella (sopa amb pasta)  Verdures de l'escudella (cigrons i verdura)	20 Risotto de carbassa  Ous durs gratinats amb beixamel, patates deluxe i amanida	21 Guisat de mongetes  Peix de mercat amb amanida d'enciams
24 Arròs integral amb tomàquet  Estofat de lleties amb verdures	25 Sopa de peix amb pistons  Croquetes vegetals 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 <b>FESTIU</b>				
Fruita del temps		Fruita del temps		Fruita del temps
Fruita del temps			Iogurt	Fruita del temps



# OCTUBRE MENÚ NO PEIX 2022



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Guisat de lleties  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  Ous al plat 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 <b>FESTIU</b>	13 Crema de verdures de tardor  Arròs amb costelló i amanida d'enciams	14 Saltejat de cigrons amb verdures  Ous remenats 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  Ous durs amb amanida d'enciams
24 Arròs integral amb tomàquet Estofat de lleties amb verdures	25 Sopa de verdures amb pistons Croquetes de pollastre rostit amb amanida d'enciams	26 Crema de verdures de tardor Rossejat de fideus de carn i verdures	27 Saltejat de cigrons amb all i ceba Truita d'espínacs amb amanida d'enciams	28 Verdures de tardor amb patata  Ous al plat amb amanida d'enciams
31 <b>FESTIU</b>				
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps



# OCTUBRE MENÚ NO PORC 2022



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Guisat de lleties  Bistec de vedella a la planxa amb amanida	4 Arròs a la cassola amb verdures  Truita de carbassó amb amanida d'enciam	5 Crema de verdures de tardor  Lasanya de carn de vedella	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 <b>FESTIU</b>	13 Crema de verdures de tardor  Arròs amb verdures 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 de vedella, 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 lleties amb verdures	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'espinacs amb amanida d'enciams	28 Verdures de tardor amb patata  Bacallà a la llauna amb patata panadera i amanida d'enciams
31 <b>FESTIU</b>				
Fruita del temps	Fruita del temps	Fruita del temps	Iogurt	Fruita del temps



# OCTUBRE MENÚ SENSE GLUTEN 2022



DILLUNS

3

Guisat de lleties  
Botifarra\* al forn amb amanida d'enciams

DIMARTS

4

Arròs a la cassola amb verdures  
Truita de carbassó amb amanida d'enciam

DIMECRES

5

Crema de verdures de tardor\*  
Lasanya\* de carn

DIJOUS

6

Amanida d'enciams, formatge fresc, tomàquet i llavors  
Guisat de mongetes amb quinoa

DIVENDRES

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 arròs

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 tardor\*  
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 lleties amb verdures

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

- 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.



# OCTUBRE MENÚ SENSE LACTOSA 2022



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Guisat de lleties  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 completa d'enciams amb 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 francesa amb pastanaga saltejada	11 Verdures de tardor amb patata  Estofat de gall dindi amb cuscús integral	12 <b>FESTIU</b>	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 Arròs amb verdures  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 lleties amb verdures	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 <b>FESTIU</b>				
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.





# OCTUBRE MENÚ SENSE PROTEÏNA LLET DE VACA 2022



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Guisat de lleties 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 complerta d'enciams, 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 francesa 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 Arròs amb verdures 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 lleties amb verdures	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	Postres vegetal	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.



# OCTUBRE MENÚ SENSE OU 2022



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Guisat de lleties Botifarra* al forn amb amanida d'enciams	4 Arròs a la cassola amb verdures Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams	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) Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams	11 Verdures de tardor amb patata Estofat de gall dindi amb cuscús integral	12 <b>FESTIU</b>	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 Bistec de vedella a la planxa 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 lleties amb verdures	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 Gall dindi a la planxa amb amanida d'enciams	28 Verdures de tardor amb patata Bacallà a la llauna amb patata panadera i amanida d'enciams
31 <b>FESTIU</b>				
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.



# OCTUBRE MENÚ SENSE FRUITS SECS 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 completa, formatge fresc i tomàquet 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 <b>FESTIU</b>	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	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 <b>FESTIU</b>				
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



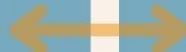
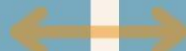
OU



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

