

PEIXOS OCTUBRE



SEITÓ,
MAIRA,
LLUCET I
BONÍTOL



CARBASSÓ, PASTANAGA,
CARBASSA, COLIFLOR,
PORRO I BLEDA



QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

POMA, MANDARINA,
MELÓ, PERA I RAÏM



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 i cogombre.
- *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

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|---|---|
| | FESTIU | 1 Espirals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all) 2 Truita de formatge amb pastanaga saltejada Fruita del temps | 3 Crema de llegums Pollastre saltejat amb cuscús i amanida logurt | 4 Verdures de tardor amb patata Peix de mercat amb amanida Fruita del temps |
| 7 Arròs integral tres delícies Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps | 8 Verdures de tardor amb patata Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps | 9 Sopa de ceba a la nostra manera Guisat de gall dindi amb bulgur Fruita del temps | 10 Mongetes saltejades Mandonguilles a la jardineria amb patates fregides i logurt | 11 Macarrons amb salsa de coliflor Peix de mercat amb amanida Fruita del temps |
| 14 Espirals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps | 15 Verdures de tardor amb patata Estofat de lleties amb arròs Fruita del temps | 16 Sopa de peix amb pistons Cap de llom amb salsa de poma i amanida Fruita del temps | 17 Guisat de cigrons amb un toc de comi Hamburguesa de vedella amb patates deluxe i amanida logurt | 18 Arròs a la cassola de verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps |
| 21 Arròs integral amb tomàquet Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps | 22 Verdures de tardor amb patata Estofat de mongetes amb quinoa Fruita del temps | 23 Sopa de verdures amb pistons Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps | 24 Estofat de lleties Truita de patates amb ceba i amanida logurt | 25 Crema de verdures de tardor amb patata Rossejat de fideus de peix i marisc Fruita del temps |
| 28 Espirals al pesto de bledes Truita de calçots amb amanida Fruita del temps | 29 Verdures de tardor amb patata Gall dindi amb un toc de curri amb cuscús i amanida Fruita del temps | 30 Escudella (sopa) Carn d'olla (cigrons, pilota i verdures) Fruita del temps | | |



QUÈ SOPEM?



SI HEM DINAT...



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



VERDURES



CARN



PEIX



OU



FRUITA



LACTI



PODREM SOPAR...

VERDURES CUINADES O
HORTALISSES CRUDES



CEREALS (ARRÒS O PASTA)
O FÈCULES



OU O PEIX



OU O CARN



PEIX O CARN



LACTI O FRUITA



FRUITA

