

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
	1 FESTIU	2 Espirals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de formatge amb pastanaga saltejada Fruita del temps	3 Crema de llegums Seitan a la planxa 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 (sense pernil) Salsitxes vegetals 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 Tofu marinat amb soia i llimona al forn amb bulgur Fruita del temps	10 Mongetes saltejades Nuggets vegetals amb patates fregides i amanida 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 Tofu a la planxa amb amanida Fruita del temps	17 Guisat de cigrons amb un toc de comí Hamburguesa vegetal 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 vegetals 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 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 Seitan a la planxa amb un toc de curri amb cuscús i amanida Fruita del temps	30 Escudella vegetal (sopa) Verdures de l'escudella (cigrons i verdures) Fruita del temps		

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	FESTIU	1 Espirals* amb salsa napolitana 2 (tomàquet, ceba i all) Truita de formatge amb pastanaga saltejada Fruita del temps	3 Crema de llegums* Pollastre saltejat amb arròs 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 arròs Fruita del temps	10 Mongetes saltejades Mandonguilles* a la jardineria amb patates fregides i amanida 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 comí 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* 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, arròs i amanida Fruita del temps	30 Escudella (sopa amb pasta*) Carn d'olla (cigrons, pilota* i verdures) 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.



MENÚ / SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	FESTIU	Espirals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita francesa amb pastanaga saltejada Fruita del temps	Crema de llegums Pollastre saltejat amb cuscús i amanida logurt sense lactosa	Verdures de tardor amb patata Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Arròs integral tres delícies Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	Verdures de tardor amb patata Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	Sopa de ceba a la nostra manera* Guisat de gall dindi amb bulgur Fruita del temps	Mongetes saltejades Mandonguilles* a la jardinerera amb patates fregides i amanida logurt sense lactosa	Macarrons amb salsa de tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Espirals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	Verdures de tardor amb patata Estofat de lleties amb arròs Fruita del temps	Sopa de peix amb pistons Cap de llom amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	Guisat de cigrons amb un toc de comí Hamburguesa* de vedella amb patates deluxe i amanida logurt sense lactosa	Arròs a la cassola de verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Arròs integral amb tomàquet Croquetes* de pollastre amb amanida Fruita del temps	Verdures de tardor amb patata Estofat de mongetes amb quinoa Fruita del temps	Sopa de verdures amb pistons Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps	Estofat de lleties Truita de patates amb ceba i amanida logurt sense lactosa	Crema de verdures amb patata Rossejat de fideus de peix i marisc Fruita del temps
Espirals amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de calçots amb amanida Fruita del temps	Verdures de tardor amb patata Gall dindi amb un toc de curri, cuscús i amanida Fruita del temps	Escudella (sopa amb pasta*) Carn d'olla (cigrons, pilota* i verdures) 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.



MENÚ / SENSE PROTEÏNA LLET DE VACA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	FESTIU	1 Espirals amb salsa napolitana 2 (tomàquet, ceba i all) Truita francesa amb pastanaga saltejada Fruita del temps	3 Crema de llegums Pollastre saltejat amb cuscús i amanida Postres vegetal	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 jardinerera amb patates fregides i amanida Postres vegetal	11 Macarrons amb salsa de tomàquet 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 comí Hamburguesa* de vedella amb patates deluxe i amanida Postres vegetal	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 Postres vegetal	25 Crema de verdures amb patata Rossejat de fideus de peix i marisc Fruita del temps
28 Espirals amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de calçots amb amanida Fruita del temps	29 Verdures de tardor amb patata Gall dindi amb un toc de curri, cuscús i amanida Fruita del temps	30 Escudella (sopa amb pasta*) Carn d'olla (cigrons, pilota* i verdures) Fruita del temps		

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són 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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	FESTIU	1 Espirals amb salsa napolitana ² (tomàquet, ceba i all) Bistec de vedella a la planxa amb pasatanaga saltejada Fruita del temps	3 Crema de llegums Pollastre saltejat amb cuscús i amanida Postres vegetal	4 Verdures de tardor amb patata Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
7 Arròs integral tres delícies (sense truita) Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	8 Verdures de tardor amb patata Pollastre a la planxa 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 jardinera amb patates fregides i amanida Postres vegetal	11 Macarrons amb salsa de coliflor Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
14 Espirals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all) Gall dindi a la planxa 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 comí Hamburguesa* de vedella amb patates deluxe i amanida Postres vegetal	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 Gall dindi a la planxa amb amanida Postres vegetal	25 Crema de verdures amb patata Rossejat de fideus de peix i marisc Fruita del temps
28 Espirals amb pesto de bledes Bistec de vedella a la planxa amb amanida Fruita del temps	29 Verdures de tardor amb patata Gall dindi amb un toc de curri, cuscús i amanida Fruita del temps	30 Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, pilota* i verdures) 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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 FESTIU	2 Espirals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all) 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 (sense pernil) Pollastre a la planxa 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 Bistec de vedella a la planxa amb patates fregides i amanida 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 Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	17 Guisat de cigrons amb un toc de comí 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 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 de vedella i verdures) Fruita del temps		



MENÚ / SENSE FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	FESTIU	Espirals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de formatge amb pastanaga saltejada Fruita del temps	Crema de llegums Pollastre saltejat amb cuscús i amanida Postres vegetal	Verdures de tardor amb patata Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Arròs integral tres delícies Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	Verdures de tardor amb patata Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	Sopa de ceba a la nostra manera Guisat de gall dindi amb bulgur Fruita del temps	Mongetes saltejades Mandonguilles a la jardineria amb patates fregides i amanida Postres vegetal	Macarrons amb salsa de coliflor Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Espirals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	Verdures de tardor amb patata Estofat de lleties amb arròs Fruita del temps	Sopa de peix amb pistons Cap de llom amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	Guisat de cigrons amb un toc de comí Hamburguesa de vedella amb patates deluxe i amanida Postres vegetal	Arròs a la cassola de verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Arròs integral amb tomàquet Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	Verdures de tardor amb patata Estofat de mongetes amb quinoa Fruita del temps	Sopa de verdures amb pistons Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps	Estofat de lleties Truita de patates amb ceba i amanida Postres vegetal	Crema de verdures amb patata Rossejat de fideus de peix i marisc Fruita del temps
Espirals amb pesto de bledes* Truita de calçots amb amanida Fruita del temps	Verdures de tardor amb patata Gall dindi amb un toc de curri, cuscús i amanida Fruita del temps	Escudella (sopa amb pasta) Carn d'olla (cigrons, pilota i verdures) 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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 FESTIU	2 Espirals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de formatge amb pastanaga saltejada Fruita del temps	3 Crema de llegums Pollastre saltejat amb cuscús i amanida iogurt	4 Verdures de tardor amb patata Ous remenats amb amanida d'enciams 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 jardiner amb patates fregides i amanida iogurt	11 Macarrons amb salsa de coliflor Ous durs amb amanida d'enciams 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 verdures amb pistons Cap de llong amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	17 Guisat de cigrons amb un toc de comí Hamburguesa de vedella amb patates deluxe i amanida iogurt	18 Arròs a la cassola de verdures Ous al plat 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 Bistec de vedella a la planxa amb amanida Fruita del temps	24 Estofat de lleties Truita de patates amb ceba i amanida iogurt	25 Crema de verdures amb patata Fideus a la cassola amb verdures Fruita del temps
28 Espirals amb pesto de bledes Truita de calçots amb amanida Fruita del temps	29 Verdures de tardor amb patata Gall dindi amb un toc de curri, cuscús i amanida Fruita del temps	30 Escudella (sopa amb pasta) 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



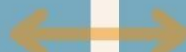
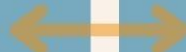
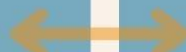
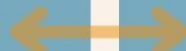
OU



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

