

PEIXOS NOVEMBRE



Maira

Seitó

Rossejat de fideus
de peix i marisc

Llucet



QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

Bleda, pastanaga,
bròquil, coliflor,
col, carbassa i espinacs



Mandarina, poma,

pera, taronja,
caqui i raïm



FRUITA I VERDURA NOVEMBRE



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 Guisat de mongetes Hamburguesa de vedella amb amanida logurt	2 Arròs integral tres delícies Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
5 Espirals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all) Suquet de canana amb patates Fruita del temps	6 FESTIU	7 Crema de verdures de tardor amb patata Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	8 FESTIU	9 FESTIU
12 Macarrons amb salsa de coliflor Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada Fruita del temps	13 Verdures de tardor amb patata Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps	14 Sopa de peix amb arròs Lasanya vegetal i amanida Fruita del temps	15 Crema de verdures Pollastre rostit amb cuscús i amanida logurt	16 Estofat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
19 Verdura de tardor amb patata Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps 	20 Arròs amb tomàquet Truita de patates amb amanida Fruita del temps	21 Escudella de Nadal Canelons de festa major amb amanida, turrons i neules Fruita del temps		



QUÈ SOPEM?



SI HEM DINAT...

PODREM SOPAR...



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



VERDURES



CARN



PEIX



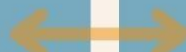
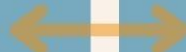
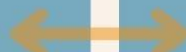
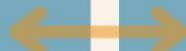
OU



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

