

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 |
|--|--|---|---|---|
| | | | <p>1</p> <p>Guisat de mongetes</p> <p>Hamburguesa vegetal amb amanida</p> <p>logurt</p> | <p>2</p> <p>Arròs integral tres delícies (sense pernil)</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>5</p> <p>Espirals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all)</p> <p>Suquet de canana amb patates</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>6</p> <p>FESTIU</p> | <p>7</p> <p>Crema de verdures de tardor amb patata</p> <p>Truita d'espínacs amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>8</p> <p>FESTIU</p> | <p>9</p> <p>FESTIU</p> |
| <p>12</p> <p>Macarrons amb salsa de coliflor</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>13</p> <p>Verdures de tardor amb patata</p> <p>Guisat de cigrons amb bulgur</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>14</p> <p>Sopa de peix amb arròs</p> <p>Lasanya vegetal i amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>15</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Tofu a la planxa amb cuscús i amanida</p> <p>logurt</p> | <p>16</p> <p>Estofat de mongetes amb verdures</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>19</p> <p>Verdura de tardor amb patata</p> <p>Guisat de lleties amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>20</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>21</p> <p>Escudella vegetal de Nadal</p> <p>Canelons de ricotta i espínacs amb amanida, turróns i neules</p> <p>Fruita del temps</p> | | |
| | | | | |

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|--|---|---|
| | | | <p>1</p> <p>Guisat de mongetes</p> <p>Hamburguesa de vedella* amb amanida</p> <p>logurt</p> | <p>2</p> <p>Arròs integral tres delícies</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>5</p> <p>Espirals* amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all)</p> <p>Suquet de canana amb patates</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>6</p> <p>FESTIU</p> | <p>7</p> <p>Crema de verdures de tardor* amb patata</p> <p>Truita d'espínacs amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>8</p> <p>FESTIU</p> | <p>9</p> <p>FESTIU</p> |
| <p>12</p> <p>Macarrons* amb salsa de coliflor</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>13</p> <p>Verdures de tardor amb patata</p> <p>Guisat de cigrons amb quinoa</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>14</p> <p>Sopa de peix amb arròs</p> <p>Lasanya vegetal* i amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>15</p> <p>Crema de verdures*</p> <p>Pollastre rostit amb arròs i amanida</p> <p>logurt</p> | <p>16</p> <p>Estofat de mongetes amb verdures</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>19</p> <p>Verdura de tardor amb patata</p> <p>Guisat de lleties amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>20</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>21</p> <p>Escudella de Nadal*</p> <p>Canelons de festa major* amb amanida i turrons*</p> <p>Fruita del temps</p> | | |
| | | | | |

- 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.

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|---|---|
| | | | <p>Guisat de mongetes ¹</p> <p>Hamburguesa* de vedella amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p> | <p>Arròs integral tres delícies ²</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>Espirals amb salsa napolitana ⁵ (tomàquet, ceba i all)</p> <p>Suquet de canana amb patates</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>FESTIU ⁶</p> | <p>Crema de verdures de tardor ⁷ amb patata</p> <p>Truita d'espínacs amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>FESTIU ⁸</p> | <p>FESTIU ⁹</p> |
| <p>Macarrons amb salsa de tomàquet ¹²</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Verdures de tardor amb patata ¹³</p> <p>Guisat de cigrons amb bulgur</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Sopa de peix amb arròs ¹⁴</p> <p>Lasanya vegetal* i amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Crema de verdures ¹⁵</p> <p>Pollastre rostit amb cuscús i amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p> | <p>Estofat de mongetes amb verdures ¹⁶</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>Verdura de tardor amb patata ¹⁹</p> <p>Guisat de lleties amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Arròs amb tomàquet ²⁰</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Escudella de Nadal* ²¹</p> <p>Canelons de festa major* amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | | |
| | | | | |

- 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 DE LLET DE VACA

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|--|---|
| | | | <p>Guisat de mongetes ¹</p> <p>Hamburguesa* de vedella amb amanida</p> <p>Postres vegetal</p> | <p>Arròs integral tres delícies ²</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>Espirals amb salsa napolitana ⁵ (tomàquet, ceba i all)</p> <p>Suquet de canana amb patates</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>FESTIU ⁶</p> | <p>Crema de verdures de tardor ⁷ amb patata</p> <p>Truita d'espínacs amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>FESTIU ⁸</p> | <p>FESTIU ⁹</p> |
| <p>Macarrons amb salsa de tomàquet ¹²</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Verdures de tardor amb patata ¹³</p> <p>Guisat de cigrons amb bulgur</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Sopa de peix amb arròs ¹⁴</p> <p>Lasanya vegetal* i amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Crema de verdures ¹⁵</p> <p>Pollastre rostit amb cuscús i amanida</p> <p>Postres vegetal</p> | <p>Estofat de mongetes amb verdures ¹⁶</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>Verdura de tardor amb patata ¹⁹</p> <p>Guisat de lleties amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Arròs amb tomàquet ²⁰</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>Escudella de Nadal* ²¹</p> <p>Canelons de festa major* amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | | |
| | | | | |

- 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.



MENÚ / SENSE OU

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|---|--|--|---|
| | | | Guisat de mongetes Hamburguesa* de vedella amb amanida iogurt | Arròs integral tres delícies (sense truita) Peix de mercat amb amanida Fruita del temps |
| Espirals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all) Suquet de canana amb patates Fruita del temps | FESTIU | Crema de verdures de tardor amb patata Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps | FESTIU | FESTIU |
| Macarrons amb salsa de coliflor Bistec de vedella a la planxa amb pastanaga saltejada Fruita del temps | Verdures de tardor amb patata Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps | Sopa de peix amb arròs Lasanya vegetal i amanida Fruita del temps | Crema de verdures Pollastre rostit amb cuscús i amanida iogurt | Estofat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps |
| Verdura de tardor amb patata Guisat de lenties amb arròs Fruita del temps | Arròs amb tomàquet Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps | Escudella de Nadal* Canelons de festa major amb amanida i turrons* 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 |
|--|--|--|---|---|
| | | | <p>1</p> <p>Guisat de mongetes</p> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida</p> <p>logurt</p> | <p>2</p> <p>Arròs integral tres delícies (sense pernil)</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>5</p> <p>Espirals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all)</p> <p>Suquet de canana amb patates</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>6</p> <p>FESTIU</p> | <p>7</p> <p>Crema de verdures de tardor amb patata</p> <p>Truita d'espínacs amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>8</p> <p>FESTIU</p> | <p>9</p> <p>FESTIU</p> |
| <p>12</p> <p>Macarrons amb salsa de coliflor</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>13</p> <p>Verdures de tardor amb patata</p> <p>Guisat de cigrons amb bulgur</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>14</p> <p>Sopa de peix amb arròs</p> <p>Lasanya vegetal i amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>15</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Pollastre rostit amb cuscús i amanida</p> <p>logurt</p> | <p>16</p> <p>Estofat de mongetes amb verdures</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>19</p> <p>Verdura de tardor amb patata</p> <p>Guisat de lleties amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>20</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>21</p> <p>Escudella de Nadal*</p> <p>Canelons de ricotta i espínacs amb amanida i turrons</p> <p>Fruita del temps</p> | | |
| | | | | |

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|---|---|
| | | | <p>1</p> <p>Guisat de mongetes</p> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida</p> <p>logurt</p> | <p>2</p> <p>Arròs integral tres delícies</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>5</p> <p>Espirals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all)</p> <p>Suquet de canana amb patates</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>6</p> <p>FESTIU</p> | <p>7</p> <p>Crema de verdures de tardor amb patata</p> <p>Truita d'espínacs amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>8</p> <p>FESTIU</p> | <p>9</p> <p>FESTIU</p> |
| <p>12</p> <p>Macarrons amb salsa de coliflor</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>13</p> <p>Verdures de tardor amb patata</p> <p>Guisat de cigrons amb bulgur</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>14</p> <p>Sopa de peix amb arròs</p> <p>Lasanya vegetal i amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>15</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Pollastre rostit amb cuscús i amanida</p> <p>logurt</p> | <p>16</p> <p>Estofat de mongetes amb verdures</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>19</p> <p>Verdura de tardor amb patata</p> <p>Guisat de lleties amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>20</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>21</p> <p>Escudella de Nadal</p> <p>Canelons de festa major amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | | |
| | | | | |

- 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 |
|--|--|--|---|---|
| | | | <p>1</p> <p>Guisat de mongetes</p> <p>Hamburguesa de vedella amb amanida</p> <p>logurt</p> | <p>2</p> <p>Arròs integral tres delícies</p> <p>Remenat d'ous amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>5</p> <p>Espirals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all.)</p> <p>Guisat de seitán amb patates</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>6</p> <p>FESTIU</p> | <p>7</p> <p>Crema de verdures de tardor amb patata</p> <p>Truita d'espínacs amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>8</p> <p>FESTIU</p> | <p>9</p> <p>FESTIU</p> |
| <p>12</p> <p>Macarrons amb salsa de coliflor</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>13</p> <p>Verdures de tardor amb patata</p> <p>Guisat de cigrons amb bulgur</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>14</p> <p>Sopa de verdures amb arròs</p> <p>Lasanya vegetal i amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>15</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Pollastre rostit amb cuscús i amanida</p> <p>logurt</p> | <p>16</p> <p>Estofat de mongetes amb verdures</p> <p>Ous farcits amb maionesa i amanida</p> <p>Fruita del temps</p> |
| <p>19</p> <p>Verdura de tardor amb patata</p> <p>Guisat de lleties amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>20</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p> | <p>21</p> <p>Escudella de Nadal</p> <p>Canelons de festa major amb amanida, turróns i neules</p> <p>Fruita del temps</p> | | |
| | | | | |



QUÈ SOPEM?

SI HEM DINAT...

PODREM SOPAR...



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



VERDURES



CARN



PEIX



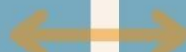
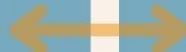
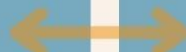
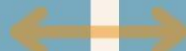
OU



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

