

PEIXOS DESEMBRE



Canana

Maires

Seitó



QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

Carbassa, espinacs,
col, coliflor i
porro



Mandarina, kiwi

taronja, pera
i poma



FRUITA I VERDURA DESEMBRE



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>9</p> <p>Espaguetis a la napolitana (tomàquet, ceba i all)</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Crema de porros</p> <p>Risotto de carbassa</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Verdures d'hivern amb patates</p> <p>Tall rodó de vedella amb salsa de rostit i amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>Sopa de verdures amb pistons</p> <p>Botifarra al forn amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>13</p> <p>Estofat de cigrons amb verdura</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>16</p> <p>Crema de lleties vermelles</p> <p>Gall dindi marinat al forn amb cuscús</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Macarrons amb oli d'oliva extra i grana padano</p> <p>Truita d'espínacs amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Sopa de peix amb pistons</p> <p>Arròs amb conill i verdures amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Verdures d'hivern amb patates</p> <p>Pollastre rostit amb ceba, tomàquet i amanida</p> <p>logurt</p>	<p>20</p> <p>Guisat de mongetes</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>23</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita de calçots amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Amanida d'enciams amb formatge fresc i codony</p> <p>Estofat de lleties amb costelló i xoriço</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Escudella (brou amb pasta)</p> <p>Carn d'olla (mongetes, col i patata)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Yakisoba de verdures</p> <p>Pollastre amb salsa teriyaki i amanida</p> <p>logurt</p>	<p>27</p> <p>Cigrons al pesto de bledes</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>30</p> <p>Espirals amb salsa de coliflor</p> <p>Croquetes de bacallà amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Crema de verdures d'hivern</p> <p>Cap de llom amb salsa de poma i arròs integral</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



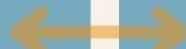
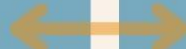
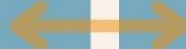
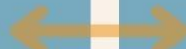
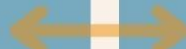
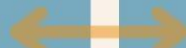
OU



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

