

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



MENÚ / VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
9 Espaguetis a la napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada Fruita del temps	10 Crema de porros Risotto de carbassa Fruita del temps	11 Verdures d'hivern amb patates Seitan a la planxa amb amanida Fruita del temps	12 Sopa de verdures amb pistons Salsitxes vegetals amb amanida Iogurt	13 Estofat de cigrons amb verdura Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
16 Crema de lleties vermelles Tofu marinat amb soia i l·limona al forn amb cuscús Fruita del temps	17 Macarrons amb oli d'oliva extra i grana padano Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	18 Sopa de peix amb pistons Arròs amb verdures i amanida Fruita del temps	19 Verdures d'hivern amb patates Seitan al forn amb ceba, tomàquet i amanida Iogurt	20 Guisat de mongetes Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
23 Arròs amb tomàquet Truita de calçots amb amanida Fruita del temps	24 Amanida d'enciams amb formatge fresc i codony Estofat de lleties amb verdures i seitan Fruita del temps	25 Escudella vegetal (sopa) Verdures de l'escudella (mongetes, col i patata) Fruita del temps	26 Yakisoba de verdures Tofu amb salsa teriyaki i amanida Iogurt	27 Cigrons al pesto de bledes Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
30 Espirals amb salsa de coliflor Croquetes de bacallà amb amanida Fruita del temps	31 Crema de verdures d'hivern Dauets de tofu adobats amb salsa de poma i arròs integral Fruita del temps			

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 arròs</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 a la planxa amb 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>			

- 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
9 Espaguetis a la napolitana Trita de ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada Fruita del temps	10 Crema de porros Arròs amb carbassa saltejada Fruita del temps	11 Verdures d'hivern amb patates Tall rodó de vedella amb salsa de rostit i amanida Fruita del temps	12 Sopa de verdures amb pistons Botifarra* al forn amb amanida logurt sense lactosa	13 Estofat de cigrons amb verdura Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
16 Crema de lleties vermelles Gall dindi marinat al forn amb cuscús Fruita del temps	17 Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Trita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	18 Sopa de peix amb pistons Arròs amb conill i verdures amb amanida Fruita del temps	19 Verdures d'hivern amb patates Pollastre rostit amb ceba, tomàquet i amanida logurt sense lactosa	20 Guisat de mongetes Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
23 Arròs amb tomàquet Trita de calçots amb amanida Fruita del temps	24 Amanida d'enciams amb tomàquet, ceba i codony Estofat de lleties amb verdures i costelló Fruita del temps	25 Escudella (brou amb pasta) Carn d'olla* (mongetes, col i patata) Fruita del temps	26 Yakisoba de verdures Pollastre a la planxa amb amanida logurt sense lactosa	27 Saltejat de cigrons amb all, ceba i julivert Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
30 Espirals a la napolitana Croquetes* de bacallà amb amanida Fruita del temps	31 Crema de verdures d'hivern Cap de llom amb salsa de poma i arròs integral 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 DE LLET DE VACA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>9</p> <p>Espaguetis a la napolitana Trita de ceba caramel·litzada amb pastanaga saltejada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Crema de porros Arròs amb carbassa saltejada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Verdures d'hivern amb patates 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 Botifarra* al forn amb amanida Postres vegetal</p>	<p>13</p> <p>Estofat de cigrons amb verdura Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>16</p> <p>Crema de lleties vermelles Gall dindi marinat al forn amb cuscús</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Macarrons amb salsa de pastanaga i tomàquet Trita d'espínacs amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Sopa de peix amb pistons Arròs amb conill i verdures amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Verdures d'hivern amb patates Pollastre rostit amb ceba, tomàquet i amanida Postres vegetal</p>	<p>20</p> <p>Guisat de mongetes Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>23</p> <p>Arròs amb tomàquet Trita de calçots amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Amanida d'enciams amb tomàquet, ceba i codony Estofat de lleties amb verdures i costelló</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Escudella (brou amb pasta) Carn d'olla* (mongetes, col i patata)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Yakisoba de verdures Pollastre a la planxa amb amanida Postres vegetal</p>	<p>27</p> <p>Saltejat de cigrons amb all, ceba i julivert Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>30</p> <p>Espirals a la napolitana Croquetes* de bacallà amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Crema de verdures d'hivern Cap de llom amb salsa de poma i arròs integral</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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>9</p> <p>Espaguetis a la napolitana (tomàquet, ceba i all)</p> <p>Pollastre a la planxa 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>Bistec de vedella 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>Bistec de vedella 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 verdures i costelló</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>			

- 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>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>Gall dindi a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>Sopa de verdures amb pistons</p> <p>Bistec de vedella 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 verdures i seitán</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Escudella (brou amb pasta)</p> <p>Carn d'olla vegetal (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>Bistec de vedella amb salsa de poma i arròs integral</p> <p>Fruita del temps</p>			



MENÚ / SENSE FRUITS SECS

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



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



VERDURES



CARN



PEIX



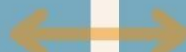
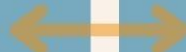
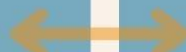
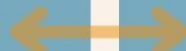
OU



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

