

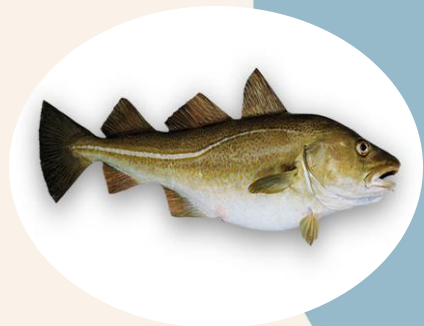
PEIXOS GENER



Maira

Lluç

Bacallà



QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

Calçots, porro,
espinacs, col, bledes,
pastanaga, carbassa
i coliflor



Mandarina, poma

taronja, kiwi
i pera



FRUITA I VERDURA GENER



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 Verdures d'hivern amb patata Estofat de lleties Fruita del temps	2 Arròs amb carxofes Trita d'espínacs amb amanida Iogurt	3 Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
6 Crema de llegums Dauets de tofu adobats amb cuscús i amanida Fruita del temps	7 Verdures d'hivern amb patata Salsitxes vegetals al forn amb amanida Fruita del temps	8 Rissoto de carbassa Trita de calçots amb amanida Fruita del temps	9 Sopa de peix amb pistons Nuggets vegetals amb amanida Iogurt	10 Macarrons amb salsa napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
13 Arròs amb verdures Hamburguesa vegetal amb patates deluxe i amanida Fruita del temps	14 Verdures d'hivern amb patata Tofu marinat amb soia i llimona amb amanida Fruita del temps	15 Sopa de verdures amb pistons Seitan a la jardiner amb amanida Fruita del temps	16 Espirals amb salsa carbonara vegetal Trita de patates amb amanida Iogurt	17 Guisat de cigrons Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps
20 FESTIU	21 Arròs integral amb tomàquet Trita de formatge amb amanida Fruita del temps	22 Escudella vegetal (brou amb pasta) Verdures de l'escudella (cigrons, col i patata) Fruita del temps	23 Mongetes estofades amb verdures Pizza vegetal i amanida Iogurt	24 Crema de verdures d'hivern Fideuà de peix i marisc i amanida Fruita del temps
27 Guisat de lleties Trita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps	28 Arròs tres delícies (sense pernil) Croquetes de llegums, cereals i formatge amb amanida Fruita del temps			

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Verdures d'hivern amb patata Estofat de lleties Fruita del temps	2 Arròs amb carxofes Truita d'espínacs amb amanida Iogurt	3 Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
6 Crema de llegums* Estofat de gall dindi amb arròs i amanida Fruita del temps	7 Verdures d'hivern amb patata Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	8 Rissoto de carbassa Truita de calçots amb amanida Fruita del temps	9 Sopa de peix amb pistons* Pollastre adobat amb amanida Iogurt	10 Macarrons* amb salsa napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
13 Arròs amb verdures Hamburguesa* de vedella amb patates deluxe i amanida Fruita del temps	14 Verdures d'hivern amb patata Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	15 Sopa de verdures amb pistons* Mandonguilles* a la jardineria amb amanida Fruita del temps	16 Espirals* amb salsa carbonara vegetal Truita de patates i botifarra d'ou* amb amanida Iogurt	17 Guisat de cigrons Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps
20 FESTIU	21 Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	22 Escudella (brou amb pasta*) Carn d'olla* (cigrons, col i patata) Fruita del temps	23 Mongetes estofades amb verdures Pizza* de pernil dolç i amanida Iogurt	24 Crema de verdures d'hivern* Fideuà* de peix i marisc i amanida Fruita del temps
27 Guisat de lleties Truita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps	28 Arròs tres delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) Croquetes* de llegums, cereals i formatge amb amanida 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 gluten. Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Verdures d'hivern amb patata Estofat de lleties Fruita del temps	2 Arròs amb carxofes Truita d'espínacs amb amanida logurt sense lactosa	3 Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
6 Crema de llegums Estofat de gall dindi amb cuscús i amanida Fruita del temps	7 Verdures d'hivern amb patata Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	8 Arròs amb carbassa saltejada Truita de calçots amb amanida Fruita del temps	9 Sopa de peix amb pistons Pollastre adobat amb amanida logurt sense lactosa	10 Macarrons amb salsa napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
13 Arròs amb verdures Hamburguesa* de vedella amb patates deluxe i amanida Fruita del temps	14 Verdures d'hivern amb patata Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	15 Sopa de verdures amb pistons Mandonguilles* a la jardinera amb amanida Fruita del temps	16 Espirals amb salsa carbonara vegetal* Truita de patates i botifarra d'ou* amb amanida logurt sense lactosa	17 Guisat de cigrons Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps
20 FESTIU	21 Arròs integral amb tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps	22 Escudella (brou amb pasta) Carn d'olla* (cigrons, col i patata) Fruita del temps	23 Mongetes estofades amb verdures Pizza* de pernil dolç i amanida logurt sense lactosa	24 Crema de verdures d'hivern Fideuà de peix i marisc i amanida Fruita del temps
27 Guisat de lleties Truita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps	28 Arròs tres delícies (pastanaga, truita i pernil dolç) Croquetes vegetals* amb amanida 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
		1 Verdures d'hivern amb patata Estofat de lleties Fruita del temps	2 Arròs amb carxofes Trita d'espínacs amb amanida Postres vegetal	3 Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
6 Crema de llegums Estofat de gall dindi amb cuscús i amanida Fruita del temps	7 Verdures d'hivern amb patata Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	8 Arròs amb carbassa saltejada Trita de calçots amb amanida Fruita del temps	9 Sopa de peix amb pistons Pollastre adobat amb amanida Postres vegetal	10 Macarrons amb salsa napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
13 Arròs amb verdures Hamburguesa* amb patates deluxe i amanida Fruita del temps	14 Verdures d'hivern amb patata Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	15 Sopa de verdures amb pistons Mandonguilles* a la jardinera amb amanida Fruita del temps	16 Espirals amb salsa carbonara vegetal* Trita de patates i botifarra d'ou* amb amanida Postres vegetal	17 Guisat de cigrons Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps
20 FESTIU	21 Arròs integral amb tomàquet Trita francesa amb amanida Fruita del temps	22 Escudella (brou amb pasta) Carn d'olla* (cigrons, col i patata) Fruita del temps	23 Mongetes estofades amb verdures Pizza* de pernil dolç i amanida Postres vegetal	24 Crema de verdures d'hivern Fideuà de peix i marisc i amanida Fruita del temps
27 Guisat de lleties Trita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps	28 Arròs tres delícies (pastanaga, trita i pernil dolç) Croquetes vegetals* amb amanida Fruita del temps			

- 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
		1 Verdures d'hivern amb patata Estofat de lleties Fruita del temps	2 Arròs amb carxofes Gall dindi a la planxa amb amanida logurt	3 Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
6 Crema de llegums Estofat de gall dindi amb cuscús i amanida Fruita del temps	7 Verdures d'hivern amb patata Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	8 Rissoto de carbassa Bistec de vedella amb amanida Fruita del temps	9 Sopa de peix amb pistons Pollastre adobat amb amanida logurt	10 Macarrons amb salsa napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
13 Arròs amb verdures Hamburguesa* de vedella amb patates deluxe i amanida Fruita del temps	14 Verdures d'hivern amb patata Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	15 Sopa de verdures amb pistons Mandonguilles* a la jardinera amb amanida Fruita del temps	16 Espirals amb salsa de pastanaga i tomàquet Pollastre a la planxa amb amanida logurt	17 Guisat de cigrons Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps
20 FESTIU	21 Arròs integral amb tomàquet Bistec de vedella amb amanida Fruita del temps	22 Escudella (brou amb pasta) Carn d'olla* (cigrons, col i patata) Fruita del temps	23 Mongetes estofades amb verdures Pizza de pernil dolç i amanida logurt	24 Crema de verdures d'hivern Fideuà de peix i marisc i amanida Fruita del temps
27 Guisat de lleties Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	28 Arròs tres delícies (sense truita) Croquetes* de llegums, cereals i formatge amb amanida 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 Verdures d'hivern amb patata Estofat de lleties Fruita del temps	2 Arròs amb carxofes Trita d'espinaçs amb amanida iogurt	3 Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
6 Crema de llegums Estofat de gall dindi amb cuscús i amanida Fruita del temps	7 Verdures d'hivern amb patata Bistec de vedella a la planxa amb amanida Fruita del temps	8 Rissoto de carbassa Trita de calçots amb amanida Fruita del temps	9 Sopa de peix amb pistons Pollastre kentucky amb amanida iogurt	10 Macarrons amb salsa napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
13 Arròs amb verdures Hamburguesa de vedella amb patates deluxe i amanida Fruita del temps	14 Verdures d'hivern amb patata Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	15 Sopa de verdures amb pistons Pollastre a la jardinera amb amanida Fruita del temps	16 Espirals amb salsa carbonara vegetal Trita de patates amb amanida iogurt	17 Guisat de cigrons Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps
20 FESTIU	21 Arròs integral amb tomàquet Trita de formatge amb amanida Fruita del temps	22 Escudella (brou amb pasta) Carn d'olla* (cigrons, col i patata) Fruita del temps	23 Mongetes estofades amb verdures Pizza vegetal i amanida iogurt	24 Crema de verdures d'hivern Fideuà de peix i marisc i amanida Fruita del temps
27 Guisat de lleties Trita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps	28 Arròs tres delícies (sense pernil) Croquetes de llegums, cereals i formatge amb amanida Fruita del temps			

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Verdures d'hivern amb patata Estofat de lleties Fruita del temps	2 Arròs amb carxofes Trita d'espínacs amb amanida Iogurt	3 Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
6 Crema de llegums Estofat de gall dindi amb cuscús i amanida Fruita del temps	7 Verdures d'hivern amb patata Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	8 Rissoto de carbassa Trita de calçots amb amanida Fruita del temps	9 Sopa de peix amb pistons Pollastre kentucky amb amanida Iogurt	10 Macarrons amb salsa napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
13 Arròs amb verdures Hamburguesa de vedella amb patates deluxe i amanida Fruita del temps	14 Verdures d'hivern amb patata Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	15 Sopa de verdures amb pistons Mandonguilles a la jardinerera amb amanida Fruita del temps	16 Espirals amb salsa carbonara vegetal* Trita de patates i botifarra d'ou amb amanida Iogurt	17 Guisat de cigrons Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps
20 FESTIU	21 Arròs integral amb tomàquet Trita de formatge amb amanida Fruita del temps	22 Escudella (brou amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col i patata) Fruita del temps	23 Mongetes estofades amb verdures Pizza de pernil dolç i amanida Iogurt	24 Crema de verdures d'hivern Fideuà de peix i marisc i amanida Fruita del temps
27 Guisat de lleties Trita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps	28 Arròs tres delícies (pastanaga, trita i pernil dolç) Croquetes de llegums, cereals i formatge amb amanida 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 Verdures d'hivern amb patata Estofat de lleties Fruita del temps	2 Arròs amb carxofes Trita d'espínacs amb amanida logurt	3 Guisat de mongetes amb verdures Ous farcits amb maionesa i amanida Fruita del temps
6 Crema de llegums Estofat de gall dindi amb cuscús i amanida Fruita del temps	7 Verdures d'hivern amb patata Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	8 Rissoto de carbassa Trita de calçots amb amanida Fruita del temps	9 Sopa de verdures amb pistons Pollastre kentucky amb amanida logurt	10 Macarrons amb salsa napolitana Ous gratinats al forn amb amanida Fruita del temps
13 Arròs amb verdures Hamburguesa de vedella amb patates deluxe i amanida Fruita del temps	14 Verdures d'hivern amb patata Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	15 Sopa de verdures amb pistons Mandonguilles a la jardineria amb amanida Fruita del temps	16 Espirals amb salsa carbonara vegetal Trita de patates i botifarra d'ou amb amanida logurt	17 Guisat de cigrons Ours durs amb amanida Fruita del temps
20 FESTIU	21 Arròs integral amb tomàquet Trita de formatge amb amanida Fruita del temps	22 Escudella (brou amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col i patata) Fruita del temps	23 Mongetes estofades amb verdures Pizza de pernil dolç i amanida logurt	24 Crema de verdures d'hivern Fideuà de verdures i amanida Fruita del temps
27 Guisat de lleties Trita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps	28 Arròs tres delícies (pastanaga, trita i pernil dolç) Croquetes de llegums, cereals i formatge amb amanida Fruita del temps			



QUÈ SOPEM?



SI HEM DINAT...



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



VERDURES



CARN



PEIX



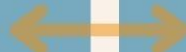
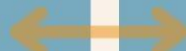
OU



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

