

PEIXOS FEBRER



Seitó

Maira

Fideuà

Bacallà



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



Poma, taronja, mandarina

QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

kiwi, pera
i plàtan



FRUITA I VERDURA FEBRER



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 de farina ecològica no refinada.
- *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 Crema de verdures de temporada Ous amb beixamel gratinats al forn amb amanida Fruita del temps	2 Espaguetis a la napolitana Nuggets vegetals amb amanida logurt	3 Verdures de temporada amb patata Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
6 Macarrons amb oli d'oliva verge extra i grana padano Botifarra vegetal al forn amb amanida Fruita del temps	7 Crema de verdures de temporada Seitan amb cuscús i amanida Fruita del temps	8 Sopa de peix amb pistons Cigrons saltejats amb ceba i all amb amanida Fruita del temps	9 Arròs a la cassola amb verdures Truita de calçots amb amanida logurt	10 Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
13 Arròs tres delícies (sense pernil) Quiché de ceba caramel·litzada, formatge i amanida Fruita del temps	14 Verdures de temporada amb patata Tofu al forn amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	15 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Guisat de canana amb patata Fruita del temps	16 Estofat de lleties Truita d'espinacs amb amanida logurt	17 Espirals amb salsa de tomàquet i pastanaga Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
20 FESTIU	21 Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	22 Espaguetis a la puttanesca (sense guindilla) Seitan a la gorgonzola Fruita del temps	23 Guisat de mongetes amb verdures Ous farcits amb tonyina i maionesa, patates fregides i amanida logurt	24 Crema de verdures de temporada amb crostonets Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps
27 Macarrons amb salsa carbonara vegetal Tofu marinat amb soia i llimona amb patates Fruita del temps	28 Crema de llegums amb crostonets Truita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps	29 Escudella vegetal (brou amb pasta) Verdures de l'escudella (cigrons, col i patata) Fruita del temps	30 Risotto de carbassa Croquetes de bacallà amb amanida logurt	31 Verdures de temporada amb patata Peix de mercat amb amanida Fruita del temps

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Crema de verdures de temporada* Tall rodó de vedella amb amanida Fruita del temps	2 Espaguetis* a la napolitana Ales de pollastre al forn i amanida logurt	3 Verdures de temporada amb patata Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
6 Macarrons* amb oli d'oliva verge extra i grana padano Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	7 Crema de verdures de temporada* Gall dindi adobat amb arròs i amanida Fruita del temps	8 Sopa de peix amb pistons* Cigrons saltejats amb ceba i all amb amanida Fruita del temps	9 Arròs a la cassola amb verdures Truita de calçots amb amanida logurt	10 Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
13 Arròs tres delícies Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	14 Verdures de temporada amb patata Cap de llom amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	15 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Guisat de canana amb patata Fruita del temps	16 Estofat de lleties Truita d'espinacs amb amanida logurt	17 Espirals* amb salsa de tomàquet i pastanaga Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
20 FESTIU	21 Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	22 Espaguetis* a la puttanesca (sense guindilla) Vitello a la gorgonzola Fruita del temps	23 Guisat de mongetes amb verdures Pollastre rostit al forn amb patates fregides i amanida logurt	24 Crema de verdures de temporada amb crostonets* Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps
27 Macarrons* amb salsa carbonara vegetal Guisat de gall dindi amb patates Fruita del temps	28 Crema de llegums amb crostonets* Truita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps	29 Escudella (brou amb pasta*) Carn d'olla* (cigrons, col i patata) Fruita del temps	30 Risotto de carbassa Croquetes* de bacallà amb amanida logurt	31 Verdures de temporada amb patata Peix de mercat 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.



MENÚ / SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Crema de verdures de temporada Tall rodó de vedella amb amanida Fruita del temps	2 Espaguetis a la napolitana Ales de pollastre al forn i amanida logurt sense lactosa	3 Verdures de temporada amb patata Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
6 Macarrons amb salsa de tomàquet Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	7 Crema de verdures de temporada Gall dindi adobat amb cuscús i amanida Fruita del temps	8 Sopa de peix amb pistons Cigrons saltejats amb ceba i all amb amanida Fruita del temps	9 Arròs a la cassola amb verdures Truita de calçots amb amanida logurt sense lactosa	10 Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
13 Arròs tres delícies Quiché de ceba caramel·litzada i amanida Fruita del temps	14 Verdures de temporada amb patata Cap de llom amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	15 Amanida d'enciams, pastanaga, olives i codony Guisat de canana amb patata Fruita del temps	16 Estofat de lleties Truita d'espinacs amb amanida logurt sense lactosa	17 Espirals amb salsa de tomàquet i pastanaga Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
20 FESTIU	21 Arròs integral amb tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps	22 Espaguetis a la puttanesca (sense guindilla) Vitello a la planxa Fruita del temps	23 Guisat de mongetes amb verdures Pollastre rostit al forn amb patates fregides i amanida logurt sense lactosa	24 Crema de verdures de temporada amb crostonets Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps
27 Macarrons amb salsa carbonara vegetal Guisat de gall dindi amb patates Fruita del temps	28 Crema de llegums amb crostonets Truita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps	29 Escudella (brou amb pasta) Carn d'olla* (cigrons, col i patata) Fruita del temps	30 Arròs amb carbassa saltejada Croquetes* de bacallà amb amanida logurt sense lactosa	31 Verdures de temporada amb patata Peix de mercat 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 Crema de verdures de temporada Tall rodó de vedella* amb amanida Fruita del temps	2 Espaguetis a la napolitana Ales de pollastre al forn i amanida Postres vegetal	3 Verdures de temporada amb patata Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
6 Macarrons amb salsa de tomàquet Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	7 Crema de verdures de temporada Gall dindi adobat amb cuscús i amanida Fruita del temps	8 Sopa de peix amb pistons Cigrons saltejats amb ceba i all amb amanida Fruita del temps	9 Arròs a la cassola amb verdures Truita de calçots amb amanida Postres vegetal	10 Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
13 Arròs tres delícies Quiché de ceba caramel·litzada i amanida Fruita del temps	14 Verdures de temporada amb patata Cap de llom amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	15 Amanida d'enciams, pastanaga, olives i codony Guisat de canana amb patata Fruita del temps	16 Estofat de lleties Truita d'espinacs amb amanida Postres vegetal	17 Espirals amb salsa de tomàquet i pastanaga Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
20 FESTIU	21 Arròs integral amb tomàquet Truita francesa amb amanida Fruita del temps	22 Espaguetis a la puttanesca (sense guindilla) Vitello* a la planxa Fruita del temps	23 Guisat de mongetes amb verdures Pollastre rostit al forn amb patates fregides i amanida Postres vegetal	24 Crema de verdures de temporada amb crostonets Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps
27 Macarrons amb salsa carbonara vegetal Guisat de gall dindi amb patates Fruita del temps	28 Crema de llegums amb crostonets Truita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps	29 Escudella (brou amb pasta) Carn d'olla* (cigrons, col i patata) Fruita del temps	30 Arròs amb carbassa saltejada Croquetes* de bacallà amb amanida Postres vegetal	31 Verdures de temporada amb patata Peix de mercat 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.



MENÚ / SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Crema de verdures de temporada Tall rodó de vedella amb amanida Fruita del temps	2 Espaguetis a la napolitana Ales de pollastre al forn i amanida logurt	3 Verdures de temporada amb patata Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
6 Macarrons amb oli d'oliva verge extra i grana padano Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	7 Crema de verdures de temporada Gall dindi adobat amb cuscús i amanida Fruita del temps	8 Sopa de peix amb pistons Cigrons saltejats amb ceba i all amb amanida Fruita del temps	9 Arròs a la cassola amb verdures Pollastre a la planxa amb amanida logurt	10 Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
13 Arròs tres delícies (sense truita) Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	14 Verdures de temporada amb patata Cap de llom amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	15 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Guisat de canana amb patata Fruita del temps	16 Estofat de lleties Gall dindi a la planxa amb amanida logurt	17 Espirals amb salsa de tomàquet i pastanaga Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
20 FESTIU	21 Arròs integral amb tomàquet Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	22 Espaguetis a la puttanesca (sense guindilla) Vitello a la gorgonzola Fruita del temps	23 Guisat de mongetes amb verdures Pollastre rostit al forn amb patates fregides i amanida logurt	24 Crema de verdures de temporada amb crostonets Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps
27 Macarrons amb salsa carbonara vegetal* Guisat de gall dindi amb patates Fruita del temps	28 Crema de llegums amb crostonets Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	29 Escudella (brou amb pasta) Carn d'olla* (cigrons, col i patata) Fruita del temps	30 Risotto de carbassa Croquetes* de bacallà amb amanida logurt	31 Verdures de temporada amb patata Peix de mercat 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 Crema de verdures de temporada Tall rodó de vedella amb amanida Fruita del temps	2 Espaguetis a la napolitana Ales de pollastre al forn i amanida logurt	3 Verdures de temporada amb patata Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
6 Macarrons amb oli d'oliva verge extra i grana padano Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	7 Crema de verdures de temporada Gall dindi adobat amb cuscús i amanida Fruita del temps	8 Sopa de peix amb pistons Cigrons saltejats amb ceba i all amb amanida Fruita del temps	9 Arròs a la cassola amb verdures Truita de calçots amb amanida logurt	10 Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
13 Arròs tres delícies Quiché de ceba caramel·litzada, formatge i amanida Fruita del temps	14 Verdures de temporada amb patata Pollastre a la planxa amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	15 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Guisat de canana amb patata Fruita del temps	16 Estofat de lleties Truita d'espínacs amb amanida logurt	17 Espirals amb salsa de tomàquet i pastanaga Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
20 FESTIU	21 Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	22 Espaguetis a la puttanesca (sense guindilla) Vitello a la gorgonzola Fruita del temps	23 Guisat de mongetes amb verdures Pollastre rostit al forn amb patates fregides i amanida logurt	24 Crema de verdures de temporada amb crostonets Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps
27 Macarrons amb salsa carbonara vegetal Guisat de gall dindi amb patates Fruita del temps	28 Crema de llegums amb crostonets Truita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps	29 Escudella (brou amb pasta) Carn d'olla* (cigrons, col i patata) Fruita del temps	30 Risotto de carbassa Croquetes de bacallà amb amanida logurt	31 Verdures de temporada amb patata Peix de mercat amb amanida Fruita del temps



MENÚ / SENSE FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Crema de verdures de temporada Tall rodó de vedella amb amanida Fruita del temps	2 Espaguetis a la napolitana Ales de pollastre al forn i amanida logurt	3 Verdures de temporada amb patata Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
6 Macarrons amb oli d'oliva verge extra i grana padano Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	7 Crema de verdures de temporada Gall dindi adobat amb cuscús i amanida Fruita del temps	8 Sopa de peix amb pistons Cigrons saltejats amb ceba i all amb amanida Fruita del temps	9 Arròs a la cassola amb verdures Truita de calçots amb amanida logurt	10 Guisat de mongetes amb verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
13 Arròs tres delícies Quiché de ceba caramel·litzada, formatge i amanida Fruita del temps	14 Verdures de temporada amb patata Cap de llom amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	15 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Guisat de canana amb patata Fruita del temps	16 Estofat de lleties Truita d'espinacs amb amanida logurt	17 Espirals amb salsa de tomàquet i pastanaga Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
20 FESTIU	21 Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	22 Espaguetis a la puttanesca (sense guindilla) Vitello a la gorgonzola Fruita del temps	23 Guisat de mongetes amb verdures Pollastre rostit al forn amb patates fregides i amanida logurt	24 Crema de verdures de temporada amb crostonets Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps
27 Macarrons amb salsa carbonara vegetal Guisat de gall dindi amb patates Fruita del temps	28 Crema de llegums amb crostonets Truita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps	29 Escudella (brou amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col i patata) Fruita del temps	30 Risotto de carbassa Croquetes de bacallà amb amanida logurt	31 Verdures de temporada amb patata Peix de mercat 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 Crema de verdures de temporada Tall rodó de vedella amb amanida Fruita del temps	2 Espaguetis a la napolitana Ales de pollastre al forn i amanida logurt	3 Verdures de temporada amb patata Ous al plat amb amanida d'enciams Fruita del temps
6 Macarrons amb oli d'oliva verge extra i grana padano Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	7 Crema de verdures de temporada Gall dindi adobat amb cuscús i amanida Fruita del temps	8 Sopa de verdures amb pistons Cigrons saltejats amb ceba i all amb amanida Fruita del temps	9 Arròs a la cassola amb verdures Truita de calçots amb amanida logurt	10 Guisat de mongetes amb verdures Ous remenats amb amanida d'enciams Fruita del temps
13 Arròs tres delícies Quiché de ceba caramel·litzada, formatge i amanida Fruita del temps	14 Verdures de temporada amb patata Cap de llom amb salsa de poma i amanida Fruita del temps	15 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Guisat de seitán amb patata Fruita del temps	16 Estofat de lleties Truita d'espinacs amb amanida logurt	17 Espirals amb salsa de tomàquet i pastanaga Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps
20 FESTIU	21 Arròs integral amb tomàquet Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	22 Espaguetis a la puttanesca (sense guindilla) Vitello a la gorgonzola Fruita del temps	23 Guisat de mongetes amb verdures Pollastre rostit al forn amb patates fregides i amanida logurt	24 Crema de verdures de temporada amb crostonets Ous durs al forn gratinats amb beixamel Fruita del temps
27 Macarrons amb salsa carbonara vegetal Guisat de gall dindi amb patates Fruita del temps	28 Crema de llegums amb crostonets Truita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps	29 Escudella (brou amb pasta) Carn d'olla (cigrons, col i patata) Fruita del temps	30 Risotto de carbassa Croquetes vegetals amb amanida logurt	31 Verdures de temporada amb patata Ous durs amb amanida d'enciams Fruita del temps



QUÈ SOPEM?



SI HEM DINAT...



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



VERDURES



CARN



PEIX



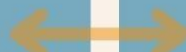
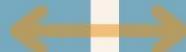
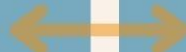
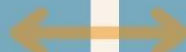
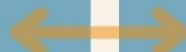
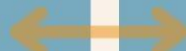
OU



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

