

PEIXOS MARÇ



Lluç

Seitó

Maira

Bacallà

Canana



QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

Pastanaga, col, carbassa,
bledes, espinacs, calçots,
coliflor i bròquil

Poma, taronja,

kiwi, pera i
plàtan



FRUITA I VERDURA MARÇ



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 KMO.**



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 del forn de proximitat.
- *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

SETMANA SANTA

	<p>11</p> <p>Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Truita de formatge amb pastanaga saltejada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Fish & chips (bacallà empanat amb patates fregides)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Saltejat de mongetes amb all i julivert</p> <p>Pollastre rostit al forn amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>14</p> <p>Verdures de temporada amb patata</p> <p>Espaguetis a la bolonyesa amb formatge</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>17</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Gall dindi adobat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Verdures de temporada amb patata</p> <p>Estofat de lenties amb verdura i arròs</p> <p>Fruita del temps</p> <p>V</p>	<p>19</p> <p>Escudella (sopa de pasta)</p> <p>Carn d'olla (pilota, col, patates i cigrons)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Macarrons a la napolitana</p> <p>Truita de patates i ceba amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>21</p> <p>Guisat de mongetes amb verdura</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>24</p> <p>Rissoto de carbassa</p> <p>Botifarra al forn amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Estofat de cigrons amb un toc de comí</p> <p>Truita d'espínacs amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>ECOBURGUER (hamburguesa completa, patates deluxe i amanida)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Sopa de peix amb arròs</p> <p>Lasanya vegetal amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>28</p> <p>Verdures de temporada amb patata</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>



QUÈ SOPEM?

SI HEM DINAT...



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



VERDURES



CARN



PEIX



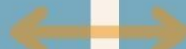
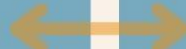
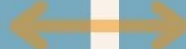
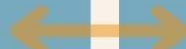
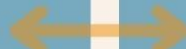
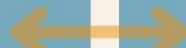
OU



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

