

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>Nuggets vegetals amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>14</p> <p>Verdures de temporada amb patata</p> <p>Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet amb formatge</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>17</p> <p>Arròs tres delícies (sense pernil)</p> <p>Dauets de tofu adobats amb salsa de soia i llimona amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Verdures de temporada amb patata</p> <p>Estofat de lleties amb verdura i arròs</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Escudella vegetal (sopa de pasta)</p> <p>Verdures de l'escuella (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 vegetal 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 vegetal 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>

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>Espaquetis 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 lleties amb verdura i arròs</p> <p>Fruita del temps</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>

- 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

SETMANA SANTA

	<p>11</p> <p>Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Truita francesa 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 sense lactosa</p>	<p>14</p> <p>Verdures de temporada amb patata</p> <p>Espaguetis a la bolonyesa*</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 llenties amb verdura i arròs</p> <p>Fruita del temps</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 sense lactosa</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>Arròs amb carbassa saltejada</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</p> <p>(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 sense lactosa</p>	<p>28</p> <p>Verdures de temporada amb patata</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>

- 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

SETMANA SANTA

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

SETMANA SANTA

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

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 amb salsa de pastanaga i tomàquet amb formatge</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>17</p> <p>Arròs tres delícies (sense pernil)</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 lleties amb verdura i arròs</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Escudella (sopa de pasta)</p> <p>Carn d'olla (pilota de vedella, 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>Pollastre a la planxa 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 de vedella 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>



MENÚ / SENSE FRUITS SECS

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SETMANA SANTA

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

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>Ous durs al forn gratinats amb beixamel i 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 lleties amb verdura i arròs</p> <p>Fruita del temps</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>Ous al plat amb amanida d'enciams</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 verdures amb arròs</p> <p>Lasanya vegetal amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>28</p> <p>Verdures de temporada amb patata</p> <p>Ous remenats amb amanida</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



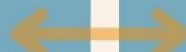
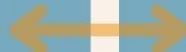
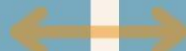
OU



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

