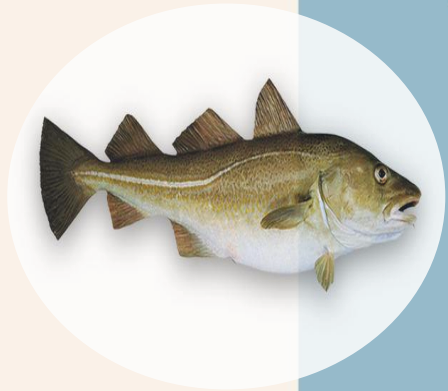


PEIXOS ABRIL



Bacallà

Maira



Bonítol

QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

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



Poma, taronja, kiwi,

pera, plàtan i
maduixes



FRUITA I VERDURA ABRIL



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

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
1 FESTIU	2 FESTIU	3 Espirals amb salsa pastanaga i tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	4 Verdura de primavera amb patata Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	5 Arròs amb verdures Peix de mercat amb amanida logurt
8 Espaguetis amb oli d'oliva verge extra i grana padano Botifarra vegetal al forn amb amanida Fruita del temps	9 Cigrons saltats amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	10 Verdura de primavera amb patata Nuggets vegetals amb amanida Fruita del temps	11 Sopa de peix amb pistons Tofu al forn amb salsa de poma i amanida logurt	12 Arròs integral amb tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
15 Verdura de primavera amb patata Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	16 Crema de verdures de temporada Mandonguilles vegetals amb cuscús i amanida Fruita del temps	17 Guisat de cigrons amb un toc de comí Croquetes vegetals amb amanida Fruita del temps	18 Arròs tres delícies (sense pernil) Peix de mercat amb amanida logurt	19 Macarrons a la napolitana Truita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps
22 Risotto de carbassó Truita d'espinaacs amb amanida Fruita del temps	23 Amanida d'enciams amb formatge fresc i cogombre Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet Fruita del temps	24 Mongetes saltades Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps	25 Crema de porros Hamburguesa vegetal amb amanida logurt	26 Verdura de primavera amb patata Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
29 FESTIU	30 Guisat de lleties Truita de formatge amb pastanaga saltada Fruita del temps	31 Crema tèbia de verdures de temporada Fideuà de peix i marisc Fruita del temps		

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 FESTIU	3 Espirals* amb salsa pastanaga i tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	4 Verdura de primavera amb patata Guisat de llenties amb arròs Fruita del temps	5 Arròs amb verdures Peix de mercat amb amanida Iogurt
8 Espaguetis* amb oli d'oliva verge extra i grana padano Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	9 Cigrons saltats amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	10 Verdura de primavera amb patata Estofat de gall dindi amb amanida Fruita del temps	11 Sopa de peix amb pistons* Cap de llom amb salsa de poma i amanida Iogurt	12 Arròs integral amb tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
15 Verdura de primavera amb patata Guisat de llenties amb arròs Fruita del temps	16 Crema de verdures de temporada Tall rodó amb el seu suc i arròs amb amanida Fruita del temps	17 Guisat de cigrons amb un toc de comí Croquetes de pollastre* amb amanida Fruita del temps	18 Arròs tres delícies Peix de mercat amb amanida Iogurt	19 Macarrons* a la napolitana Truita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps
22 Risotto de carbassó Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	23 Amanida d'enciams amb formatge fresc i cogombre Espaguetis a la bolonyesa* Fruita del temps	24 Mongetes saltades Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps	25 Crema de porros* Ales de pollastre rostides al forn amb amanida Iogurt	26 Verdura de primavera amb patata Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
29 FESTIU	30 Guisat de llenties Truita de formatge amb pastanaga saltada Fruita del temps	31 Crema tèbia de verdures de temporada* Fideuà* de peix i marisc 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 FESTIU	2 FESTIU	3 Espirals amb salsa pastanaga i tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	4 Verdura de primavera amb patata Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	5 Arròs amb verdures Peix de mercat amb amanida logurt sense lactosa
8 Espaguetis amb oli d'oliva verge extra i orenga Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	9 Cigrons saltats amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	10 Verdura de primavera amb patata Estofat de gall dindi amb amanida Fruita del temps	11 Sopa de peix amb pistons Cap de llom amb salsa de poma i amanida logurt sense lactosa	12 Arròs integral amb tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
15 Verdura de primavera amb patata Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	16 Crema de verdures de temporada Tall rodó amb el seu suc i cuscús amb amanida Fruita del temps	17 Guisat de cigrons amb un toc de comí Croquetes de pollastre* amb amanida Fruita del temps	18 Arròs tres delícies Peix de mercat amb amanida logurt sense lactosa	19 Macarrons a la napolitana Truita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps
22 Arròs amb carbassó saltat Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	23 Amanida d'enciams amb olives i cogombre Espaguetis a la bolonyesa* Fruita del temps	24 Mongetes saltades Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps	25 Crema de porros Ales de pollastre rostides al forn amb amanida logurt sense lactosa	26 Verdura de primavera amb patata Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
29 FESTIU	30 Guisat de lleties Truita francesa amb pastanaga saltada Fruita del temps	31 Crema tèbia de verdures de temporada Fideuà de peix i marisc 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 FESTIU	2 FESTIU	3 Espirals amb salsa pastanaga i tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	4 Verdura de primavera amb patata Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	5 Arròs amb verdures Peix de mercat amb amanida Postres vegetal
8 Espaguetis amb oli d'oliva verge extra i orenga Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	9 Cigrons saltats amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	10 Verdura de primavera amb patata Estofat de gall dindi amb amanida Fruita del temps	11 Sopa de peix amb pistons Cap de llong amb salsa de poma i amanida Postres vegetal	12 Arròs integral amb tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
15 Verdura de primavera amb patata Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	16 Crema de verdures de temporada Gall dindi a la planxa amb cuscús i amanida Fruita del temps	17 Guisat de cigrons amb un toc de comí Croquetes de pollastre* amb amanida Fruita del temps	18 Arròs tres delícies Peix de mercat amb amanida Postres vegetal	19 Macarrons a la napolitana Truita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps
22 Arròs amb carbassó saltat Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	23 Amanida d'enciams amb olives i cogombre Espaguetis a la bolonyesa* Fruita del temps	24 Mongetes saltades Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps	25 Crema de porros Ales de pollastre rostides al forn amb amanida Postres vegetal	26 Verdura de primavera amb patata Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
29 FESTIU	30 Guisat de lleties Truita francesa amb pastanaga saltada Fruita del temps	31 Crema tèbia de verdures de temporada Fideuà de peix i marisc 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 FESTIU	2 FESTIU	3 Espirals amb salsa pastanaga i tomàquet Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	4 Verdura de primavera amb patata Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps V	5 Arròs amb verdures Peix de mercat amb amanida logurt
8 Espaguetis amb oli d'oliva verge extra i grana padano Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	9 Cigrons saltats amb tomàquet Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	10 Verdura de primavera amb patata Estofat de gall dindi amb amanida Fruita del temps	11 Sopa de peix amb pistons Cap de llom amb salsa de poma i amanida logurt	12 Arròs integral amb tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
15 Verdura de primavera amb patata Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps V	16 Crema de verdures de temporada Tall rodó amb el seu suc i cuscús amb amanida Fruita del temps	17 Guisat de cigrons amb un toc de comí Croquetes de pollastre* amb amanida Fruita del temps	18  Arròs tres delícies (sense truita) Peix de mercat amb amanida logurt	19 Macarrons a la napolitana Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps
22 Risotto de carbassó Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	23 Amanida d'enciams amb formatge fresc i cogombre Espaguetis a la bolonyesa* Fruita del temps	24 Mongetes saltades Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps	25 Crema de porros Ales de pollastre rostides al forn amb amanida logurt	26 Verdura de primavera amb patata Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
29 FESTIU	30 Guisat de lleties Gall dindi amb pastanaga saltada Fruita del temps	31 Crema tèbia de verdures de temporada Fideuà de peix i marisc 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 FESTIU	2 FESTIU	3 Espirals amb salsa pastanaga i tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	4 Verdura de primavera amb patata Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	5 Arròs amb verdures Peix de mercat amb amanida logurt
8 Espaguetis amb oli d'oliva verge extra i grana padano Pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	9 Cigrons saltats amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	10 Verdura de primavera amb patata Estofat de gall dindi amb amanida Fruita del temps	11 Sopa de peix amb pistons Bistec de vedella amb salsa de poma i amanida logurt	12 Arròs integral amb tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
15 Verdura de primavera amb patata Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	16 Crema de verdures de temporada Tall rodó amb el seu suc i cuscús amb amanida Fruita del temps	17 Guisat de cigrons amb un toc de comí Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	18 Arròs tres delícies (sense pernil) Peix de mercat amb amanida logurt	19 Macarrons a la napolitana Truita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps
22 Risotto de carbassó Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	23 Amanida d'enciams amb formatge fresc i cogombre Espaguetis a la bolonyesa* Fruita del temps	24 Mongetes saltades Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps	25 Crema de porros Ales de pollastre rostides al forn amb amanida logurt	26 Verdura de primavera amb patata Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
29 FESTIU	30 Guisat de lleties Truita de formatge amb pastanaga saltada Fruita del temps	31 Crema tèbia de verdures de temporada Fideuà de peix i marisc Fruita del temps		

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 FESTIU	3 Espirals amb salsa pastanaga i tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	4 Verdura de primavera amb patata Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	5 Arròs amb verdures Peix de mercat amb amanida iogurt
8 Espaguetis amb oli d'oliva verge extra i grana padano Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	9 Cigrons saltats amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	10 Verdura de primavera amb patata Estofat de gall dindi amb amanida Fruita del temps	11 Sopa de peix amb pistons Cap de llom amb salsa de poma i amanida iogurt	12 Arròs integral amb tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
15 Verdura de primavera amb patata Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	16 Crema de verdures de temporada Tall rodó amb el seu suc i cuscús amb amanida Fruita del temps	17 Guisat de cigrons amb un toc de comí Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	18 Arròs tres delícies Peix de mercat amb amanida iogurt	19 Macarrons a la napolitana Truita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps
22 Risotto de carbassó Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	23 Amanida d'enciams amb formatge fresc i cogombre Espaguetis a la bolonyesa Fruita del temps	24 Mongetes saltades Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps	25 Crema de porros Ales de pollastre rostides al forn amb amanida iogurt	26 Verdura de primavera amb patata Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
29 FESTIU	30 Guisat de lleties Truita de formatge amb pastanaga saltada Fruita del temps	31 Crema tèbia de verdures de temporada Fideuà de peix i marisc 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 FESTIU	2 FESTIU	3 Espirals amb salsa pastanaga i tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	4 Verdura de primavera amb patata Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	5 Arròs amb verdures Ous durs al forn gratinats amb beixamel i amanida logurt
8 Espaguetis amb oli d'oliva verge extra i grana padano Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	9 Cigrons saltats amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	10 Verdura de primavera amb patata Estofat de gall dindi amb amanida Fruita del temps	11 Sopa de verdures amb pistons Cap de llom amb salsa de poma i amanida logurt	12 Arròs integral amb tomàquet Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps
15 Verdura de primavera amb patata Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	16 Crema de verdures de temporada Tall rodó amb el seu suc i cuscús amb amanida Fruita del temps	17 Guisat de cigrons amb un toc de comí Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	18 Arròs tres delícies Ous farcits amb maionesa i amanida logurt	19 Macarrons a la napolitana Truita de patates i ceba amb amanida Fruita del temps
22 Risotto de carbassó Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	23 Amanida d'enciams amb formatge fresc i cogombre Espaguetis a la bolonyesa Fruita del temps	24 Mongetes saltades Ous durs al forn gratinats amb beixamel i amanida Fruita del temps	25 Crema de porros Ales de pollastre rostides al forn amb amanida logurt	26 Verdura de primavera amb patata Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps
29 FESTIU	30 Guisat de lleties Truita de formatge amb pastanaga saltada Fruita del temps	31 Crema tèbia de verdures de temporada Fideuà de verdures Fruita del temps		



QUÈ SOPEM?

SI HEM DINAT...

PODREM SOPAR...



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



VERDURES



CARN



PEIX



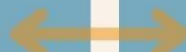
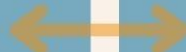
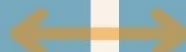
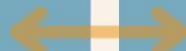
OU



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

