

PEIXOS MAIG



Seitó

Llucet

Bacallà

Maira



QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

Porro, bledes,
carbassó, espinacs,
coliflor i pastanaga
Kiwi, plàtan, albercoc,
maduixa, poma
i síndria



FRUITA I VERDURA MAIG



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



MENÚ JUNY 2023

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Arròs a la cassola amb verdures Pollastre arrebossat amb amanida logurt	2 Verdura de temporada amb patata Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
5 Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	6 Sopa de verdura amb pistons Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	7 Verdura de primavera amb patata Estofat de cigrons amb bulgur Fruita del temps	8 Espaguetis amb oli d'oliva verge extra i grana padano Cap de llom amb salsa de poma i amanida logurt	9 Crema de llegums Guisat de canana Fruita del temps
12 Arròs tres delícies Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	13 Guisat de lleties Ous durs gratinats al forn i amanida Fruita del temps	14 Menú de l'Imma Fruita del temps	15 Yakisoba amb verdures i soia Pollastre teriyaky amb amanida logurt	16 Mongetes saltades Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
19 Macarrons a la napolitana Truita de patates amb amanida Fruita del temps	20 Amanida russa Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita del temps	21 Empedrat de cigrons Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	22 Pica-pica (olives, patates, ganxets, formatge...) Pizza amb amanida Gelat	



QUÈ SOPEM?



SI HEM DINAT...

PODREM SOPAR...



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



VERDURES



CARN



PEIX



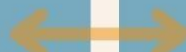
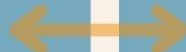
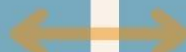
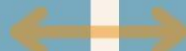
OU



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

