

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 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 Arròs a la cassola amb verdures Nuggets vegetals 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 vegetals 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 Tofu al forn amb salsa de poma i amanida logurt	9 Crema de llegums Guisat de canana Fruita del temps
12 Arròs tres delícies (sense pernil) Salsitxes vegetals 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 Seitan amb salsa teriyaky i 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 vegetal amb amanida Fruita del temps	21 Empedrat de cigrons Dauets de tofu adobats amb soia i llimona al forn amb amanida Fruita del temps	22 Pica-pica (olives, patates, ganxets, formatge...) Pizza vegetal amb amanida Gelat	

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Arròs a la cassola amb verdures Pollastre adobat 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 arròs 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 adobat 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	

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense gluten.
- 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 Arròs a la cassola amb verdures Pollastre arrebossat amb amanida logurt sense lactosa	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 salsa de pastanaga i tomàquet Cap de llom amb salsa de poma i amanida logurt sense lactosa	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 adobat amb amanida logurt sense lactosa	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...) Pizza* amb amanida Gelats*	

- 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 Arròs a la cassola amb verdures Pollastre arrebossat amb amanida Postres vegetal	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 salsa de pastanaga i tomàquet Cap de llom amb salsa de poma i amanida Postres vegetal	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 adobat amb amanida Postres vegetal	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* amb amanida Fruita del temps	21 Empedrat de cigrons Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	22 Pica-pica (olives, patates, ganxets...) Pizza* amb amanida Gelats*	

- 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 Arròs a la cassola amb verdures Pollastre arrebossat* amb amanida Iogurt	2 Verdura de temporada amb patata Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
5 Arròs integral amb tomàquet Gall dindi a la planxa 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 Iogurt	9 Crema de llegums Guisat de canana Fruita del temps
12 Arròs tres delícies (sense truita) Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	13 Guisat de lleties Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	14 Menú de l'Imma Fruita del temps	15 Yakisoba amb verdures i soia Pollastre teriyaky amb amanida Iogurt	16 Mongetes saltades Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
19 Macarrons a la napolitana Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	20 Amanida russa (sense ou) 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 Gelats	

- 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 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 Gall dindi a la planxa amb salsa de poma i amanida logurt	9 Crema de llegums Guisat de canana Fruita del temps
12 Arròs tres delícies (sense pernil) Gall dindi a la planxa 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 Gelats	



MENÚ / SENSE FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 Arròs a la cassola amb verdures Pollastre arrebossat amb amanida Iogurt	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 Iogurt	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 Iogurt	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 Gelats	

- 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 Arròs a la cassola amb verdures Pollastre arrebossat amb amanida logurt	2 Verdura de temporada amb patata Remenat d'ous 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 Ous farcits amb maionesa i amanida 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 Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps
19 Macarrons a la napolitana Truita de patates amb amanida Fruita del temps	20 Amanida russa (sense tonyina) 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 Gelats	



QUÈ SOPEM?



SI HEM DINAT...



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



VERDURES



CARN



PEIX



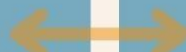
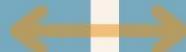
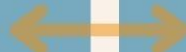
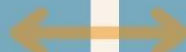
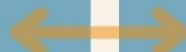
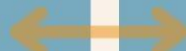
OU



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

