



## 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
		Arròs amb tomàquet Salsitxes vegetals amb amanida Fruita del temps	Saltat de cigrons Truita de patates amb amanida logurt	Amanida russa Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
<b>FESTIU</b>	Macarrons amb oli d'oliva extra verge i orenga Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	Crema tèbia de verdures de temporada Empedrat de mongetes Fruita del temps	Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre Arròs amb conill logurt	Crema de llegums Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Amanida de pasta Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps	Arròs amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	Guisat de mongetes i verdures Fish & chips i amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Mandonguilles vegetals amb amanida logurt	Verdura de temporada amb patata Fideus a la cassola amb tofu i verduretes Fruita del temps
Verdura de temporada amb patata Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	Espaguetis al pesto de bledes Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Nuggets vegetals amb amanida Fruita del temps	Rissoto de carbassó Peix de mercat amb amanida logurt	Guisat de cigrons amb verdura Seitan al forn amb salsa de poma i cuscús Fruita del temps

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Arròs amb tomàquet Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	Saltat de cigrons Truita de patates amb amanida logurt	Amanida russa Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
FESTIU	Macarrons* amb oli d'oliva extra verge i orenga Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	Crema tèbia de verdures de temporada* Empedrat de mongetes Fruita del temps	Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre Arròs amb conill logurt	Crema de llegums* Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Amanida de pasta* Hamburguesa de vedella* amb amanida Fruita del temps	Arròs amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	Guisat de mongetes i verdures Fish & chips* i amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada* Aletes de pollastre al forn amb amanida logurt	Verdura de temporada amb patata Fideus a la cassola amb salsitxes i costelló* Fruita del temps
Verdura de temporada amb patata Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps 	Espaguetis* al pesto de bledes Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada* Pollastre adobat amb amanida Fruita del temps	Rissoto de carbassó Peix de mercat amb amanida logurt	Guisat de cigrons amb verdura Cap de llom rostit amb salsa de poma i arròs Fruita del temps

- 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.



# MENÚ / SENSE LACTOSA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4	5	6	7	8
		Arròs amb tomàquet Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	Saltat de cigrons Truita de patates amb amanida logurt sense lactosa	Amanida russa Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
11	12	13	14	15
<b>FESTIU</b>	Macarrons amb oli d'oliva extra verge i orenga Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	Crema tèbia de verdures de temporada Empedrat de mongetes Fruita del temps	Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre Arròs amb conill logurt sense lactosa	Crema de llegums Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
18	19	20	21	22
Amanida de pasta Hamburguesa de vedella* amb amanida Fruita del temps	Arròs amb verdures Truita francesa amb amanida Fruita del temps	Guisat de mongetes i verdures Fish & chips i amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Aletes de pollastre al forn amb amanida logurt sense lactosa	Verdura de temporada amb patata Fideus a la cassola amb salsitxes i costelló* Fruita del temps
25	26	27	28	29
Verdura de temporada amb patata Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps <b>V</b>	Espaguetis a la napolitana Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Pollastre adobat amb amanida Fruita del temps	Arròs saltat amb carbassó Peix de mercat amb amanida logurt sense lactosa	Guisat de cigrons amb verdura Cap de llom rostit amb salsa de poma i cuscús 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
4	5	6	7	8
		Arròs amb tomàquet Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	Saltat de cigrons Truita de patates amb amanida Postres vegetal	Amanida russa Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
11	12	13	14	15
<b>FESTIU</b>	Macarrons amb oli d'oliva extra verge i orenga Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	Crema tèbia de verdures de temporada Empedrat de mongetes Fruita del temps	Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre Arròs amb conill Postres vegetal	Crema de llegums Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
18	19	20	21	22
Amanida de pasta Hamburguesa* amb amanida Fruita del temps	Arròs amb verdures Truita francesa amb amanida Fruita del temps	Guisat de mongetes i verdures Fish & chips i amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Aletes de pollastre al forn amb amanida Postres vegetal	Verdura de temporada amb patata Fideus a la cassola amb salsitxes i costelló* Fruita del temps
25	26	27	28	29
Verdura de temporada amb patata Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps <b>V</b>	Espaguetis a la napolitana Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Pollastre adobat amb amanida Fruita del temps	Arròs saltat amb carbassó Peix de mercat amb amanida Postres vegetal	Guisat de cigrons amb verdura Cap de llom rostit amb salsa de poma i cuscús 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
4	5	6	7	8
		Arròs amb tomàquet Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	Saltat de cigrons Gall dindi a la planxa amb amanida Iogurt	Amanida russa (sense ou) Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
11	12	13	14	15
<b>FESTIU</b>	Macarrons amb oli d'oliva extra verge i orenga Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	Crema tèbia de verdures de temporada Empedrat de mongetes Fruita del temps	Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre Arròs amb conill Iogurt	Crema de llegums Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
18	19	20	21	22
Amanida de pasta Hamburguesa de vedella* amb amanida Fruita del temps	Arròs amb verdures Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	Guisat de mongetes i verdures Fish & chips* i amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Aletes de pollastre al forn amb amanida Iogurt	Verdura de temporada amb patata Fideus a la cassola amb salsitxes* i costelló Fruita del temps
25	26	27	28	29
Verdura de temporada amb patata Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps <b>V</b>	Espaguetis al pesto de bledes Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Pollastre kentucky amb amanida Fruita del temps	Rissoto de carbassó Peix de mercat amb amanida Iogurt	Guisat de cigrons amb verdura Cap de llom rostit amb salsa de poma i cuscús 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
4	5	6	7	8
		Arròs amb tomàquet Gall dindi al forn amb amanida Fruita del temps	Saltat de cigrons Truita de patates amb amanida logurt	Amanida russa Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
11	12	13	14	15
<b>FESTIU</b>	Macarrons amb oli d'oliva extra verge i orenga Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	Crema tèbia de verdures de temporada Empedrat de mongetes Fruita del temps	Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre Arròs amb conill logurt	Crema de llegums Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
18	19	20	21	22
Amanida de pasta Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita del temps	Arròs amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	Guisat de mongetes i verdures Fish & chips i amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Aletes de pollastre al forn amb amanida logurt	Verdura de temporada amb patata Fideus a la cassola amb verduretes Fruita del temps
25	26	27	28	29
Verdura de temporada amb patata Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps 	Espaguetis al pesto de bledes Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Pollastre kentucky amb amanida Fruita del temps	Rissoto de carbassó Peix de mercat amb amanida logurt	Guisat de cigrons amb verdura Gall dindi rostit amb salsa de poma i cuscús Fruita del temps





# MENÚ / SENSE FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4	5	6	7	8
		Arròs amb tomàquet Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	Saltat de cigrons Truita de patates amb amanida Iogurt	Amanida russa Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
11	12	13	14	15
<b>FESTIU</b>	Macarrons amb oli d'oliva extra verge i orenga Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	Crema tèbia de verdures de temporada Empedrat de mongetes Fruita del temps	Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre Arròs amb conill Iogurt	Crema de llegums Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
18	19	20	21	22
Amanida de pasta Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita del temps	Arròs amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	Guisat de mongetes i verdures Fish & chips i amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Aletes de pollastre al forn amb amanida Iogurt	Verdura de temporada amb patata Fideus a la cassola amb salsitxes i costelló Fruita del temps
25	26	27	28	29
Verdura de temporada amb patata Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps <b>V</b>	Espaguetis al pesto de bledes Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Pollastre kentucky amb amanida Fruita del temps	Rissoto de carbassó Peix de mercat amb amanida Iogurt	Guisat de cigrons amb verdura Cap de llom rostit amb salsa de poma i cuscús 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
		Arròs amb tomàquet Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	Saltat de cigrons Truita de patates amb amanida logurt	Amanida russa (sense tonyina) Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps
FESTIU	Macarrons amb oli d'oliva extra verge i orenga Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	Crema tèbia de verdures de temporada Empedrat de mongetes Fruita del temps	Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre Arròs amb conill logurt	Crema de llegums Ous amb beixamel gratinats al forn i amanida Fruita del temps
Amanida de pasta Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita del temps	Arròs amb verdures Truita de formatge amb amanida Fruita del temps	Guisat de mongetes i verdures Ous al plat amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Aletes de pollastre al forn amb amanida logurt	Verdura de temporada amb patata Fideus a la cassola amb salsitxes i costelló Fruita del temps
Verdura de temporada amb patata Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	Espaguetis al pesto de bledes Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	Crema de verdura de temporada Pollastre kentucky amb amanida Fruita del temps	Rissoto de carbassó Ous farcits amb maionesa i amanida logurt	Guisat de cigrons amb verdura Cap de llom rostit amb salsa de poma i cuscús Fruita del temps



# QUÈ SOPEM?

## SI HEM DINAT...

## PODREM SOPAR...



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



VERDURES



CARN



PEIX



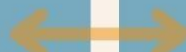
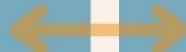
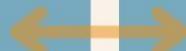
OU



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

