

## PEIXOS OCTUBRE



Bacallà

Maira

Seitó

Lluç



QUINS PRODUCTES  
DE TEMPORADA  
HEM MENJAT?

Col, carbassa,  
pastanaga, bleda  
i mongeta tendra



Mandarina, poma,

pera, plàtan,  
caqui i raïm



## FRUITA I VERDURA OCTUBRE



## 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 <b>FESTIU</b>	2 Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano Botifarra al forn i amanida logurt	3 Guisat de mongetes Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
6 Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	7 Verdura de temporada amb patata Gall dindi rostit al forn amb amanida Fruita del temps	8 Arròs amb tomàquet Ous durs amb beixamel gratinats al forn amb amanida Fruita del temps	9 Guisat de cigrons amb verdures Mandonguilles a la jardinera amb amanida logurt	10 Macarrons a la napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
13 Arròs tres delícies (truita, carbassó i pernil dolç) Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita del temps	14 Guisat de mongetes amb verdures Truita de patates amb amanida Fruita del temps	15 Crema de verdures Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps	16 Espaguetis amb salsa de coliflor Pollastre rostit amb all, ceba i tomàquet amb patates roses i amanida logurt	17 Verdura de temporada Guisat de lleties Fruita del temps
20 Verdura de temporada amb patata Arancini de mozzarella amb amanida Fruita del temps	21 Espirals al pesto de bledes Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	22 Escudella (brou de pollastre amb galets) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota) Fruita del temps	23 Crema de verdura de temporada Aletes de pollastre al forn amb amanida logurt	24 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
27 Risotto de carbassa Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	28 Crema de llegums Cap de llom rostit al forn amb amanida Fruita del temps	29 Verdura de temporada amb patata Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps	30 <b>Menú internacional</b> 	

Menú revisat per la nostra dietista-nutricionista Mireia Oriol i Noguera, amb el CodiNuCat n° CAT002234.



# QUÈ SOPEM?

## SI HEM DINAT...



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



VERDURES



CARN



PEIX



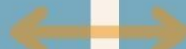
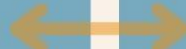
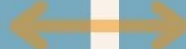
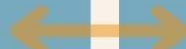
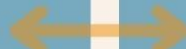
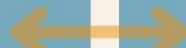
OU



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

