

## 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 Salsitxes vegetals amb 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 Tofu marinat amb soia i llimona 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 vegetals amb amanida logurt	10 Macarrons a la napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
13 Arròs tres delícies (sense pernil) Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps	14 Guisat de mongetes amb verdures Trita 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 Seitan al forn 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 Trita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	22 Escudella vegetal (sopa amb pasta) Verdures de l'escudella (cigrons, col i patata) Fruita del temps	23 Crema de verdura de temporada Tofu fumat 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 Trita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	28 Crema de llegums Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps	29 Verdura de temporada amb patata Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps	30 <b>Menú internacional</b> 	


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 arròs Fruita del temps	30 <b>Menú internacional</b> 	

- 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

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


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 <b>FESTIU</b>	2 Espirals amb salsa de pastanaga i tomàquet Botifarra* al forn i amanida logurt sense lactosa	3 Guisat de mongetes Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
6 Amanida d'enciams, pastanaga, tomàquet 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 jardiner amb amanida logurt sense lactosa	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 sense lactosa	17 Verdura de temporada Guisat de lleties Fruita del temps
20 Verdura de temporada amb patata Arancini de carn amb amanida Fruita del temps	21 Espirals a la napolitana 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 sense lactosa	24 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
27 Arròs saltat amb 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> 	

- 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

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


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 <b>FESTIU</b>	2 Espirals amb oli d'oliva verge extra i orenga Botifarra* al forn i amanida Postres vegetal	3 Guisat de mongetes Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
6 Amanida d'enciams, pastanaga, tomàquet 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 jardineria amb amanida Postres vegetal	10 Macarrons a la napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
13 Arròs tres delícies (truita, carbassó i pernil dolç) Hamburguesa* 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 Postres vegetal	17 Verdura de temporada Guisat de lleties Fruita del temps
20 Verdura de temporada amb patata Arancini de carn* amb amanida Fruita del temps	21 Espirals a la napolitana 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 Postres vegetal	24 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
27 Arròs saltat amb 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> 	

- 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

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

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 Pollastre a la planxa 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 (sense truita) Hamburguesa de vedella* amb amanida Fruita del temps	14 Guisat de mongetes amb verdures Gall dindi a la planxa 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 Gall dindi a la planxa 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 Pollastre a la planxa 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> 	


- 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.





# MENÚ / SENSE PORC


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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 <b>FESTIU</b>	2 Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano Gall dindi a la planxa amb 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 Pollastre a la planxa amb amanida logurt	10 Macarrons a la napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
13 Arròs tres delícies (sense pernil) 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 Gall dindi a la planxa 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 / SENSE FRUITS SECS

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		<b>FESTIU</b>	<p>1</p> <p>2</p> <p>Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano Botifarra al forn i amanida logurt</p>	<p>3</p> <p>Guisat de mongetes Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>6</p> <p>Amanida d'enciams, pastanaga, formatge fresc i codony Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p>Verdura de temporada amb patata Gall dindi rostit al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Arròs amb tomàquet Ous durs amb beixamel gratinats al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Guisat de cigrons amb verdures Mandonguilles a la jardinera amb amanida logurt</p>	<p>10</p> <p>Macarrons a la napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>13</p> <p>Arròs tres delícies (truita, carbassó i pernil dolç) Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Guisat de mongetes amb verdures Truita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Crema de verdures Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Espaguetis amb salsa de coliflor Pollastre rostit amb all, ceba i tomàquet amb patates roses i amanida logurt</p>	<p>17</p> <p>Verdura de temporada Guisat de lleties Fruita del temps</p>
<p>20</p> <p>Verdura de temporada amb patata Arancini de mozzarella amb amanida Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Espirals al pesto de bledes Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps</p>	<p>22</p> <p>Escudella (brou de pollastre amb galets) Carn d'olla (cigrons, col, patata i pilota) Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Crema de verdura de temporada Aletes de pollastre al forn amb amanida logurt</p>	<p>24</p> <p>Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>27</p> <p>Risotto de carbassa Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps</p>	<p>28</p> <p>Crema de llegums Cap de llom rostit al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>29</p> <p>Verdura de temporada amb patata Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p style="text-align: center;"><b>Menú internacional</b></p> <p style="text-align: center;"></p>	

- 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.



# MENÚ / SENSE PEIX

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

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 Ous farcits amb maionesa i 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 Pollastre a la planxa 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 Remenat d'ous 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 Ous al plat 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> 	



# QUÈ SOPEM?



## SI HEM DINAT...

## PODREM SOPAR...



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



VERDURES



CARN



PEIX



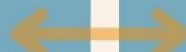
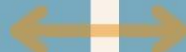
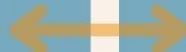
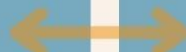
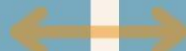
OU



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

