

# PEIXOS NOVEMBRE



Llucet

Maira

Seitó



Bacallà

QUINS PRODUCTES  
DE TEMPORADA  
HEM MENJAT?

Col, carbassa,  
bleda, pastanaga  
i porro



Mandarina, poma,  
pera, plàtan,  
caqui i raïm



# FRUITA I VERDURA NOVEMBRE



## 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<br>Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano<br>Peix de mercat amb amanida<br>Fruita del temps  |
| 4<br>Guisat de lleties amb verdures<br>Truita de formatge amb amanida<br>Fruita del temps | 5<br>Macarrons a la napolitana<br>Tall rodó rostit al forn amb amanida<br>Fruita del temps | 6<br>FESTIU   | 7<br>FESTIU  | 8<br>FESTIU   |
| 11<br>Arròs amb tomàquet<br>Botifarra al forn amb pastanaga saltada<br>Fruita del temps   | 12<br>Guisat de cigrons amb verdures<br>Truita d'espínacs amb amanida<br>Fruita del temps  | 13<br>Crema de verdures<br>Lasanya vegetal<br>Fruita del temps                    | 14<br>Saltat de mongetes amb all i julivert<br>Bacallà a la llauna amb amanida<br>iogurt | 15<br>Sopa de minestrone<br>Pollastre rostit amb ceba, all i tomàquet amb patates roses<br>Fruita del temps |
| 18<br>Espirals al pesto de bledes<br>Truita de patates amb amanida<br>Fruita del temps    | 19<br>Verdura de temporada amb patata<br>Arròs caldós amb conill<br>Fruita del temps       | 20<br>Escudella de nadal<br>Canelons de festa/ neules i torró<br>Fruita del temps | 21<br>VACANCES   | 22<br>VACANCES  |

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



# QUÈ SOPEM?

## SI HEM DINAT...

## PODREM SOPAR...



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



VERDURES



CARN



PEIX



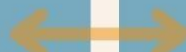
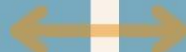
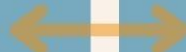
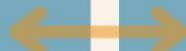
OU



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

