

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



MENÚ / VEGETARIÀ

Menú revisat per la nostra dietista-nutricionista Mireia Oriol i Noguera, amb el CodiNuCat nº CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
4 Guisat de lleties amb verdures Trita de formatge amb amanida Fruita del temps	5 Macarrons a la napolitana Tofu marinat amb soia i llimona al forn amb amanida Fruita del temps	6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU
11 Arròs amb tomàquet Salsitxes vegetals amb pastanaga saltada Fruita del temps	12 Guisat de cigrons amb verdures Trita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	13 Crema de verdures Lasanya vegetal Fruita del temps	14 Saltat de mongetes amb all i julivert Bacallà a la llauna amb amanida logurt	15 Sopa de minestrone Seitan al forn amb ceba, all i tomàquet amb patates roses Fruita del temps
18 Espirals al pesto de bledes Trita de patates amb amanida Fruita del temps	19 Verdura de temporada amb patata Arròs caldós amb verduretes Fruita del temps	20 Verdures de l'escudella de Nadal Canelons de ricotta i espínacs/neules i torró Fruita del temps	21 VACANCES	22 VACANCES

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

- 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 Espirals amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
4 Guisat de lenties amb verdures Trita francesa amb amanida Fruita del temps	5 Macarrons a la napolitana Tall rodó rostit al forn amb amanida Fruita del temps	6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU
11 Arròs amb tomàquet Botifarra* al forn amb pastanaga saltada Fruita del temps	12 Guisat de cigrons amb verdures Trita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	13 Crema de verdures Lasanya vegetal* Fruita del temps	14 Saltat de mongetes amb all i julivert Bacallà a la llauna amb amanida iogurt sense lactosa	15 Sopa de minestrone Pollastre rostit amb ceba, all i tomàquet amb patates roses Fruita del temps
18 Espirals a la napolitana Trita de patates amb amanida Fruita del temps	19 Verdura de temporada amb patata Arròs caldós amb conill Fruita del temps	20 Escudella de nadal Canelons de festa* / neules i torró* Fruita del temps	21 VACANCES	22 VACANCES

- 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 Espirals amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
4 Guisat de lenties amb verdures Trita francesa amb amanida Fruita del temps	5 Macarrons a la napolitana Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU
11 Arròs amb tomàquet Botifarra* al forn amb pastanaga saltada Fruita del temps	12 Guisat de cigrons amb verdures Trita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	13 Crema de verdures Lasanya vegetal* Fruita del temps	14 Saltat de mongetes amb all i julivert Bacallà a la llauna amb amanida Postres vegetal	15 Sopa de minestrone Pollastre rostit amb ceba, all i tomàquet amb patates roses Fruita del temps
18 Espirals a la napolitana Trita de patates amb amanida Fruita del temps	19 Verdura de temporada amb patata Arròs caldós amb conill Fruita del temps	20 Escudella de nadal Canelons de festa* / neules i torró* Fruita del temps	21 VACANCES	22 VACANCES

- 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 nº CAT002234.


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

- 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 CodiNuCat n° CAT002234.

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

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

- 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 nº CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps
4 Guisat de lleties amb verdures Trita de formatge amb amanida Fruita del temps	5 Macarrons a la napolitana Tall rodó rostit al forn amb amanida Fruita del temps	6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU
11 Arròs amb tomàquet Botifarra al forn amb pastanaga saltada Fruita del temps	12 Guisat de cigrons amb verdures Trita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	13 Crema de verdures Lasanya vegetal Fruita del temps 	14 Saltat de mongetes amb all i julivert Ous al plat amb amanida logurt	15 Sopa de minestrone Pollastre rostit amb ceba, all i tomàquet amb patates roses Fruita del temps
18 Espirals al pesto de bledes Trita de patates amb amanida Fruita del temps	19 Verdura de temporada amb patata Arròs caldós amb conill Fruita del temps	20 Escudella de nadal Canelons de festa/ neules i torró Fruita del temps	21 VACANCES	22 VACANCES



QUÈ SOPEM?



SI HEM DINAT...

PODREM SOPAR...



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



VERDURES



CARN



PEIX



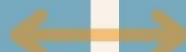
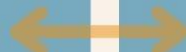
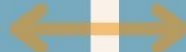
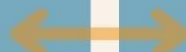
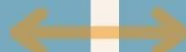
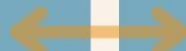
OU



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

