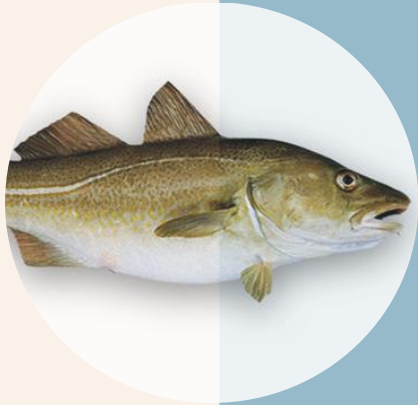


PEIXOS ABRIL



Bacallà

Maira



Seitó

Lluç

QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

Bleda, pastanaga,
carbassa, col,
mongeta i espinacs



Poma, pera, kiwi,
mandarina,
maduixes i plàtan



FRUITA I VERDURA ABRIL



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
		FESTIU	FESTIU	FESTIU
<p>6</p> <p>Arròs amb tomàquet Trita de formatge amb pastanaga saltada Fruita del temps</p>	<p>7</p> <p>Amanida de pasta amb olives i tonyina Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps</p>	<p>8</p> <p>Verdures de temporada Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Crema de verdures de temporada Cap de llom amb el seu rostit i amanida Iogurt</p>	<p>10</p> <p>Saltat de mongetes amb all i julivert Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>13</p> <p>Llenties estofades Trita de patates amb amanida Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Arròs tres delícies Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps</p>	<p>15</p> <p>Crema de verdures de temporada Lasanya vegetal amb amanida Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Verdures de temporada Hamburguesa de vedella amb amanida Iogurt</p>	<p>17</p> <p>Empedrat de cigrons Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>20</p> <p>Crema de llegums Croquetes de bacallà amb amanida Fruita del temps</p>	<p>21</p> <p>Arròs amb verdures Trita d'espínacs amb amanida Fruita del temps</p>	<p>22</p> <p>Amanida d'enciams, formatge fresc, tomàquet i oli d'alfàbrega Estofat de gall dindi Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>MENÚ AMB EL XEF. Amanida de pasta (ou dur, olives, pastanaga i maionesa) Calamars arrebossats amb amanida Iogurt</p>	<p>24</p> <p>Verdures de temporada Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps</p>
<p>27</p> <p>Amanida de llenties i pernil Trita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps</p>	<p>28</p> <p>Crema torrada Vintello tonnato amb amanida Fruita del temps</p>	<p>29</p> <p>Amanida d'enciams amb tomàquet, cogombre i olives Cuscús amb verdures i cigrons Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Arròs cantonès Pollastre teriyaki amb amanida Iogurt</p>	<p>31</p> <p>Espirals amb oli d'oliva extra verge amb grana padano Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>

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



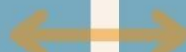
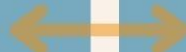
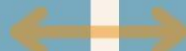
OU



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

