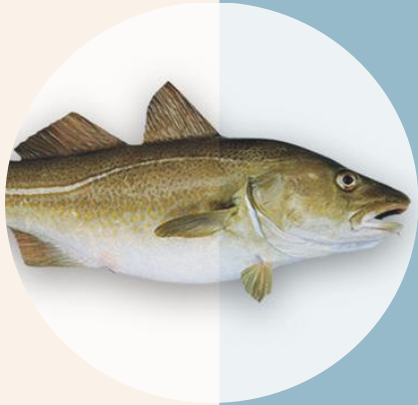


PEIXOS ABRIL



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
		1 FESTIU	2 FESTIU	3 FESTIU
6 Arròs amb tomàquet Trita de formatge amb pastanaga saltada Fruita del temps	7 Amanida de pasta amb olives i tonyina Salsitxes vegetals al forn amb amanida Fruita del temps	8 Verdures de temporada Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps	9 Crema de verdures de temporada Tofu al forn marinat amb soia i llimona amb amanida logurt	10 Saltat de mongetes amb all i julivert Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
13 Llenties estofades Trita de patates amb amanida Fruita del temps	14 Arròs tres delícies (sense pernil) Seitan adobat al forn amb amanida Fruita del temps	15 Crema de verdures de temporada Lasanya vegetal amb amanida Fruita del temps	16 Verdures de temporada Hamburguesa vegetal amb amanida logurt	17 Empedrat de cigrons Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
20 Crema de llegums Croquetes de bacallà amb amanida Fruita del temps	21 Arròs amb verdures Trita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	22 Amanida d'enciams, formatge fresc, tomàquet i oli d'alfàbrega Estofat de tofu Fruita del temps	23 ·MENÚ AMB EL XEF· Amanida de pasta (ou dur, olives, pastanaga i maionesa) Calamars arrebossats amb amanida logurt	24 Verdures de temporada Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps V
27 Amanida de llenties Trita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	28 Crema torrada Mandonguilles vegetals amb amanida Fruita del temps	29 Amanida d'enciams amb tomàquet, cogombre i olives Cuscús amb verdures i cigrons Fruita del temps	30 Arròs cantonès (sense pernil) Tofu amb salsa teriyaki i amanida logurt	31 Espirals amb oli d'oliva extra verge amb grana padano Peix de mercat amb amanida Fruita del temps

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTIU	2 FESTIU	3 FESTIU
6	7	8	9	10
Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb pastanaga saltada Fruita del temps	Amanida de pasta* amb olives i tonyina Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	Verdures de temporada Guisat de cigrons amb quinoa Fruita del temps V	Crema de verdures de temporada* Cap de llom amb el seu rostit i amanida logurt	Saltat de mongetes amb all i julivert Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
13	14	15	16	17
Llenties estofades Truita de patates amb amanida Fruita del temps	Arròs tres delícies Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	Crema de verdures de temporada* Lasanya vegetal* amb amanida Fruita del temps V	Verdures de temporada Hamburguesa de vedella amb amanida logurt	Empedrat de cigrons Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
20	21	22	23	24
Crema de llegums* Croquetes de bacallà* amb amanida Fruita del temps	Arròs amb verdures Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	Amanida d'enciams, formatge fresc, tomàquet i oli d'alfàbrega Estofat de gall dindi Fruita del temps	· MENÚ AMB EL XEF · Amanida de pasta* (ou dur, olives, pastanaga i maionesa) Calamars arrebossats* amb amanida logurt	Verdures de temporada Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps V
27	28	29	30	31
Amanida de llenties i pernil Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	Crema torrada* Vintello tonnato amb amanida Fruita del temps	Amanida d'enciams amb tomàquet, cogombre i olives Quinoa amb verdures i cigrons Fruita del temps V	Arròs cantonès Pollastre teriyaki* amb amanida logurt	Espirals* amb oli d'oliva extra verge amb grana padana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps

- 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 nº CAT002234.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		FESTIU	FESTIU	FESTIU
6 Arròs amb tomàquet Truita francesa amb pastanaga saltada Fruita del temps	7 Amanida de pasta amb olives i tonyina Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	8 Verdures de temporada Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps V	9 Crema de verdures de temporada Cap de llom amb el seu rostit i amanida logurt sense lactosa	10 Saltat de mongetes amb all i julivert Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
13 Llenties estofades Truita de patates amb amanida Fruita del temps	14 Arròs tres delícies Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	15 Crema de verdures de temporada Lasanya vegetal* amb amanida Fruita del temps V	16 Verdures de temporada Hamburguesa de vedella* amb amanida logurt sense lactosa	17 Empedrat de cigrons Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
20 Crema de llegums Croquetes de bacallà* amb amanida Fruita del temps	21 Arròs amb verdures Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	22 Amanida d'enciams, olives, tomàquet i oli d'alfàbrega Estofat de gall dindi Fruita del temps	MENÚ AMB EL XEF. 23 Amanida de pasta (ou dur, olives, pastanaga i maionesa) Calamars arrebossats* amb amanida logurt sense lactosa	24 Verdures de temporada Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps V
27 Amanida de llenties i pernil Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	28 Crema torrada* Vintello tonnato amb amanida Fruita del temps	29 Amanida d'enciams amb tomàquet, cogombre i olives Cuscús amb verdures i cigrons Fruita del temps V	30 Arròs cantonès Pollastre teriyaki amb amanida logurt sense lactosa	31 Espirals a la napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps

- 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
		FESTIU	FESTIU	FESTIU
Arròs amb tomàquet Truita francesa amb pastanaga saltada Fruita del temps	Amanida de pasta amb olives i tonyina Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	Verdures de temporada Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps V	Crema de verdures de temporada Cap de llom amb el seu rostit i amanida Postres vegetal	Saltat de mongetes amb all i julivert Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Llenties estofades Truita de patates amb amanida Fruita del temps	Arròs tres delícies Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	Crema de verdures de temporada Lasanya vegetal* amb amanida Fruita del temps V	Verdures de temporada Hamburguesa* amb amanida Postres vegetal	Empedrat de cigrons Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Crema de llegums Croquetes de bacallà* amb amanida Fruita del temps	Arròs amb verdures Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	Amanida d'enciams, olives, tomàquet i oli d'alfàbrega Estofat de gall dindi Fruita del temps	MENÚ AMB EL XEF. Amanida de pasta (ou dur, olives, pastanaga i maionesa) Calamars arrebossats* amb amanida Postres vegetal	Verdures de temporada Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps V
Amanida de llenties i pernil Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	Crema torrada* Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	Amanida d'enciams amb tomàquet, cogombre i olives Cuscús amb verdures i cigrons Fruita del temps V	Arròs cantonès Pollastre teriyaki amb amanida Postres vegetal	Espirals a la napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps

- 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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		FESTIU	FESTIU	FESTIU
6 Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa amb pastanaga saltada Fruita del temps	7 Amanida de pasta amb olives i tonyina Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	8 Verdures de temporada Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps V	9 Crema de verdures de temporada Cap de llom amb el seu rostí i amanida logurt	10 Saltat de mongetes amb all i julivert Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
13 Llenties estofades Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	14 Arròs tres delícies (sense truita) Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	15 Crema de verdures de temporada Lasanya vegetal amb amanida Fruita del temps V	16 Verdures de temporada Hamburguesa de vedella* amb amanida logurt	17 Empedrat de cigrons (sense ou) Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
20 Crema de llegums Croquetes de bacallà amb amanida Fruita del temps	21 Arròs amb verdures Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	22 Amanida d'enciams, formatge fresc, tomàquet i oli d'alfàbrega Estofat de gall dindi Fruita del temps	MENÚ AMB EL XEF. 23 Amanida de pasta (sense ou ni maionesa) Calamars arrebossats amb amanida logurt	24 Verdures de temporada Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps V
27 Amanida de llenties i pernil Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	28 Crema torrada Vintello tonnato amb amanida (sense maionesa) Fruita del temps	29 Amanida d'enciams amb tomàquet, cogombre i olives Cuscús amb verdures i cigrons Fruita del temps V	30 Arròs cantonès (sense truita) Pollastre teriyaki amb amanida logurt	31 Espirals a la napolitana Peix de mercat amb amanida Fruita del temps

- 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.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTIU	2 FESTIU	3 FESTIU
6 Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb pastanaga saltada Fruita del temps	7 Amanida de pasta amb olives i tonyina Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	8 Verdures de temporada Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps V	9 Crema de verdures de temporada Gall dindi a la planxa amb amanida logurt	10 Saltat de mongetes amb all i julivert Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
13 Llenties estofades Truita de patates amb amanida Fruita del temps	14 Arròs tres delícies (sense pernil) Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	15 Crema de verdures de temporada Lasanya vegetal amb amanida Fruita del temps V	16 Verdures de temporada Hamburguesa de vedella amb amanida logurt	17 Empedrat de cigrons Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
20 Crema de llegums Croquetes de bacallà amb amanida Fruita del temps	21 Arròs amb verdures Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	22 Amanida d'enciams, formatge fresc, tomàquet i oli d'alfàbrega Estofat de gall dindi Fruita del temps	23 MENÚ AMB EL XEF. Amanida de pasta (ou dur, olives, pastanaga i maionesa) Calamars arrebossats amb amanida logurt	24 Verdures de temporada Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps V
27 Amanida de llenties i pernil Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	28 Crema torrada Vintello tonnato amb amanida Fruita del temps	29 Amanida d'enciams amb tomàquet, cogombre i olives Cuscús amb verdures i cigrons Fruita del temps V	30 Arròs cantonès (sense pernil) Pollastre teriyaki amb amanida logurt	31 Espirals amb oli d'oliva extra verge amb grana padano Peix de mercat amb amanida Fruita del temps

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 FESTIU	2 FESTIU	3 FESTIU
6 Arròs amb tomàquet Trita de formatge amb pastanaga saltada Fruita del temps	7 Amanida de pasta amb olives i tonyina Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	8 Verdures de temporada Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps	9 Crema de verdures de temporada Cap de llom amb el seu rostit i amanida logurt	10 Saltat de mongetes amb all i julivert Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
13 Llenties estofades Trita de patates amb amanida Fruita del temps	14 Arròs tres delícies Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	15 Crema de verdures de temporada Lasanya vegetal amb amanida Fruita del temps	16 Verdures de temporada Hamburguesa de vedella amb amanida logurt	17 Empedrat de cigrons Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
20 Crema de llegums Croquetes de bacallà amb amanida Fruita del temps	21 Arròs amb verdures Trita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	22 Amanida d'enciams, formatge fresc, tomàquet i oli d'alfàbrega Estofat de gall dindi Fruita del temps	23 · MENÚ AMB EL XEF · Amanida de pasta (ou dur, olives, pastanaga i maionesa) Calamars arrebossats amb amanida logurt	24 Verdures de temporada Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps
27 Amanida de llenties i pernil Trita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	28 Crema torrada Vintello tonnato amb amanida Fruita del temps	29 Amanida d'enciams amb tomàquet, cogombre i olives Cuscús amb verdures i cigrons Fruita del temps	30 Arròs cantonès Pollastre teriyaki amb amanida logurt	31 Espirals amb oli d'oliva extra verge amb grana padano Peix de mercat amb amanida Fruita del temps

- 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
		FESTIU	FESTIU	FESTIU
Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb pastanaga saltada Fruita del temps	Amanida de pasta (sense tonyina) Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	Verdures de temporada Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps V	Crema de verdures de temporada Cap de llom amb el seu rostit i amanida logurt	Saltat de mongetes amb all i julivert Ous al plat amb amanida Fruita del temps
Llenties estofades Truita de patates amb amanida Fruita del temps	Arròs tres delícies Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	Crema de verdures de temporada Lasanya vegetal amb amanida Fruita del temps V	Verdures de temporada Hamburguesa de vedella amb amanida logurt	Empedrat de cigrons Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps
Crema de llegums Croquetes vegetals amb amanida Fruita del temps	Arròs amb verdures Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	Amanida d'enciams, formatge fresc, tomàquet i oli d'alfàbrega Estofat de gall dindi Fruita del temps	MENÚ AMB EL XEF. Amanida de pasta (ou dur, olives, pastanaga i maionesa) Nuggets vegetals amb amanida logurt	Verdures de temporada Guisat de mongetes amb quinoa Fruita del temps V
Amanida de llenties i pernil Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	Crema torrada Vintello tonnato amb amanida Fruita del temps	Amanida d'enciams amb tomàquet, cogombre i olives Cuscús amb verdures i cigrons Fruita del temps V	Arròs cantonès Pollastre teriyaki amb amanida logurt	Espirals amb oli d'oliva extra verge amb grana padano Ous durs farcits amb maionesa i amanida Fruita del temps



QUÈ SOPEM?

SI HEM DINAT...



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



VERDURES



CARN



PEIX



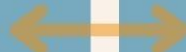
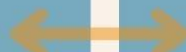
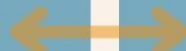
OU



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

