

PEIXOS MAIG



Maira

Seitó

Lluç

Llucet



Cogombre, espinacs,
bleda, albergínia,
pastanaga i carbassa



Albercoc, pera,
maduixot, poma,
mandarina i plàtan



QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

FRUITA I VERDURA MAIG



LES NOSTRES CERTIFICACIONS

Una de les nostres premisses és ser **transparentes** 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 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
3 Arròs amb tomàquet Salsitxes vegetals al forn amb amanida Fruita del temps	4 Pica-pica (formatge, olives, xips..) Pizza vegetal Gelat	5 Amanida russa Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps	6 Crema de verdures de temporada Seitan adobat al forn amb amanida Fruita del temps	7 Espaguetis al pesto de bledes Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps
10 Crema fina de llegums Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	11 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i cogombre Arròs a la cassola amb verdures Fruita del temps	12 Empedrat de mongetes Hamburguesa vegetal amb xips Fruita del temps	13 Amanida de pasta amb olives i tonyina Dauets de tofu marinats al forn amb soia i llimona amb amanida logurt	14 Verdures de temporada Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
17 Verdures de temporada Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	18 Macarrons a la napolitana Ous durs gratinats al forn amb amanida Fruita del temps	19 Crema de verdures de temporada amb crostonets Bacallà a la llauna amb mongetes saltades Fruita del temps	20 Arròs tres delícies (sense pernil) Croquetes vegetals amb amanida logurt	21 Saltat de cigrons amb ceba i all Nuggets vegetals amb amanida Fruita del temps
24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES	28 VACANCES

MENÚ / SENSE GLUTEN

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 Arròs amb tomàquet Salsitxes* al forn amb amanida Fruita del temps	4 Pica-pica* (embotit, olives, xips...) Pizza* de pernil Gelat	5 Amanida russa Guisat de cigrons amb quinoa Fruita del temps	6 Crema de verdures de temporada* Tall rodó amb el seu suc de rostit amb amanida Fruita del temps	7 Espaguetis* al pesto de bledes Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps
10 Crema fina de llegums* Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	11 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i cogombre Arròs a la cassola amb verdures i costelló Fruita del temps	12 Empedrat de mongetes Hamburguesa de vedella* amb xips Fruita del temps	13 Amanida de pasta* amb olives i tonyina Pollastre rostit amb all i llimona amb i amanida iogurt	14 Verdures de temporada Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
17 Verdures de temporada Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	18 Macarrons* a la napolitana Ous durs gratinats al forn amb amanida Fruita del temps	19 Crema de verdures de temporada amb crostonets* Bacallà a la llauna amb mongetes saltades Fruita del temps	20 Arròs tres delícies Croquetes de pollastre* amb amanida iogurt	21 Saltat de cigrons amb ceba i all Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps
24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES	28 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
3 Arròs amb tomàquet Salsitxes* al forn amb amanida Fruita del temps	4 Pica-pica (embotit, olives, xips...) Pizza* de pernil Gelat	5 Amanida russa Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps	6 Crema de verdures de temporada Tall rodó amb el seu suc de rostit amb amanida Fruita del temps	7 Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet Trita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps
10 Crema fina de llegums Trita de carbassó amb amanida Fruita del temps	11 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i cogombre Arròs a la cassola amb verdures i costelló Fruita del temps	12 Empedrat de mongetes Hamburguesa de vedella* amb xips Fruita del temps	13 Amanida de pasta amb olives i tonyina Pollastre rostit amb all i llimona amb i amanida logurt sense lactosa	14 Verdures de temporada Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
17 Verdures de temporada Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	18 Macarrons a la napolitana Ous durs gratinats* al forn amb amanida Fruita del temps	19 Crema de verdures de temporada amb crostonets Bacallà a la llauna amb mongetes saltades Fruita del temps	20 Arròs tres delícies Croquetes de pollastre* amb amanida logurt sense lactosa	21 Saltat de cigrons amb ceba i all Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps
24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES	28 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
3 Arròs amb tomàquet Salsitxes* al forn amb amanida Fruita del temps	4 Pica-pica (embotit, olives, xips...) Pizza de pernil Gelat	5 Amanida russa Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps	6 Crema de verdures de temporada Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	7 Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps
10 Crema fina de llegums Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	11 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i cogombre Arròs a la cassola amb verdures i costelló Fruita del temps	12 Empedrat de mongetes Hamburguesa* amb xips Fruita del temps	13 Amanida de pasta amb olives i tonyina Pollastre rostit amb all i llimona amb i amanida Postres vegetal	14 Verdures de temporada Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
17 Verdures de temporada Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	18 Macarrons a la napolitana Ous durs gratinats* al forn amb amanida Fruita del temps	19 Crema de verdures de temporada amb crostonets Bacallà a la llauna amb mongetes saltades Fruita del temps	20 Arròs tres delícies Croquetes de pollastre* amb amanida Postres vegetal	21 Saltat de cigrons amb ceba i all Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps
24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES	28 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
3 Arròs amb tomàquet Salsitxes* al forn amb amanida Fruita del temps	4 Pica-pica* (embotit, olives, xips..) Pizza de pernil Gelats	5 Amanida russa (sense ou ni maionesa) Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps	6 Crema de verdures de temporada Tall rodó amb el seu suc de rostit amb amanida Fruita del temps	7 Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps
10 Crema fina de llegums Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	11 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i cogombre Arròs a la cassola amb verdures i costelló Fruita del temps	12 Empedrat de mongetes* Hamburguesa de vedella* amb xips Fruita del temps	13 Amanida de pasta (sense ou) Pollastre rostit amb all i llimona amb i amanida iogurt	14 Verdures de temporada Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
17 Verdures de temporada Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	18 Macarrons a la napolitana Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	19 Crema de verdures de temporada amb crostonets Bacallà a la llauna amb mongetes saltades Fruita del temps	20 Arròs tres delícies (sense truita) Croquetes de pollastre* amb amanida iogurt	21 Saltat de cigrons amb ceba i all Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps
24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES	28 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
3 Arròs amb tomàquet Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	4 Pica-pica (embotit, olives, xips...) Pizza margherita Gelat	5 Amanida russa Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps	6 Crema de verdures de temporada Tall rodó amb el seu suc de rostit amb amanida Fruita del temps	7 Espaguetis al pesto de bledes Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps
10 Crema fina de llegums Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	11 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i cogombre Arròs a la cassola amb verdures Fruita del temps	12 Empedrat de mongetes Hamburguesa de vedella amb xips Fruita del temps	13 Amanida de pasta amb olives i tonyina Pollastre rostit amb all i llimona amb i amanida logurt	14 Verdures de temporada Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
17 Verdures de temporada Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	18 Macarrons a la napolitana Ous durs gratinats al forn amb amanida Fruita del temps	19 Crema de verdures de temporada amb crostonets Bacallà a la llauna amb mongetes saltades Fruita del temps	20 Arròs tres delícies (sense pernil) Croquetes de pollastre amb amanida logurt	21 Saltat de cigrons amb ceba i all Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps
24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES	28 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
3 Arròs amb tomàquet Salsitxes al forn amb amanida Fruita del temps	4 Pica-pica (embotit, olives, xips..) Pizza de pernil Gelat*	5 Amanida russa Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps	6 Crema de verdures de temporada Tall rodó amb el seu suc de rostit amb amanida Fruita del temps	7 Espaguetis al pesto de bledes Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps
10 Crema fina de llegums Truita de carbassó amb amanida Fruita del temps	11 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i cogombre Arròs a la cassola amb verdures i costelló Fruita del temps	12 Empedrat de mongetes Hamburguesa de vedella amb xips Fruita del temps	13 Amanida de pasta amb olives i tonyina Pollastre rostit amb all i llimona amb i amanida logurt	14 Verdures de temporada Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
17 Verdures de temporada Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	18 Macarrons a la napolitana Ous durs gratinats al forn amb amanida Fruita del temps	19 Crema de verdures de temporada amb crostonets Bacallà a la llauna amb mongetes saltades Fruita del temps	20 Arròs tres delícies Croquetes de pollastre amb amanida logurt	21 Saltat de cigrons amb ceba i all Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps
24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES	28 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
3 Arròs amb tomàquet Salsitxes al forn amb amanida Fruita del temps	4 Pica-pica (embotit, olives, xips..) Pizza de pernil Gelat	5 Amanida russa (sense tonyina) Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps	6 Crema de verdures de temporada Tall rodó amb el seu suc de rostit amb amanida Fruita del temps	7 Espaguetis al pesto de bledes Trita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps
10 Crema fina de llegums Trita de carbassó amb amanida Fruita del temps	11 Amanida d'enciams, tomàquet, pastanaga i cogombre Arròs a la cassola amb verdures i costelló Fruita del temps	12 Empedrat de mongetes Hamburguesa de vedella amb xips Fruita del temps	13 Amanida de pasta (sense tonyina) Pollastre rostit amb all i llimona amb i amanida logurt	14 Verdures de temporada Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps
17 Verdures de temporada Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	18 Macarrons a la napolitana Ous durs gratinats al forn amb amanida Fruita del temps	19 Crema de verdures de temporada amb crostonets Gall dindi a la planxa amb mongetes saltades Fruita del temps	20 Arròs tres delícies Croquetes de pollastre amb amanida logurt	21 Saltat de cigrons amb ceba i all Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps
24 VACANCES	25 VACANCES	26 VACANCES	27 VACANCES	28 VACANCES



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

