

PEIXOS MARÇ



Lluç

Seitó

Salmó

Marisc

(musclos, cranc,
centolla i canana)



QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

Bleda, pastanaga,
carbassa, espinacs,
col i coliflor



Poma, pera,

kiwi, taronja
i plàtan



FRUITA I VERDURA MARÇ



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 de proximitat de farina ecològica no refinada.
- *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 nº CAT002234.



QUINS PRODUCTES SÓN ECOLÒGICS?



CARN DE
VEDELLA



CARN DE
POLLASTRE
un cop al mes



CEREALS



FRUITA



IOGURT



LLEGUMS



OLI D'OLIVA
VERGE EXTRA



VARIS

*conserva de tomàquet,
espècies, farina, sucre,
sal i vinagre*



PRODUCTES
VEGETARIANS



HORTALISSES
I VERDURES

MENÚ ABRIL 2024

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

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dinar	FESTIU	Arròs amb tomàquet Truita de formatge amb pastanaga saltada Fruita del temps	Crema de verdures de temporada Botifarra al forn amb xips i amanida Fruita del temps	Verdures de temporada Guisat de cigrons amb bulgur Iogurt	Espirals amb AOVE i grana padano "Fish and chips" amb patates fregides i amanida Fruita del temps
Sopar		Llegums saltades amb verdurettes i peix blanc a la planxa	Wok de verdures amb noodles i salsa de soja	Carn blanca arrebossada amb verdures a la planxa	Crema de verdures i truita francesa amb pernil dolç i enciam
Dinar	Crema tèbia de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa Fruita del temps	Saltat de mongetes amb la seva pica (ceba, all i julivert) Cap de llom amb salsa de rostit i amanida Fruita del temps	Fideus a la cassola amb verdures Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	Arròs tres delícies Peix de mercat amb amanida Iogurt	Verdures de temporada Truita de patates amb amanida Fruita del temps
Sopar	Verdura de temporada i carn blanca a la planxa	Sopa de verdures amb peix blanc	Guiché casolà de verdures i formatge fresc	Llegums amb verdures	Albergínia farcida i gratinada al forn amb amanida al gust
Dinar	Amanida césar vegetal Arròs caldós amb verdures i costelló Fruita del temps	Espaguetis a la Napolitana Truita d'espinaçs amb amanida Fruita del temps	Sopa de peix amb arròs Mandonguilles a la jardineria amb patates roses i amanida Fruita del temps	Crema de verdures Pollastre ECO al forn amb amanida Iogurt	Cigrons saltat al pesto Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Sopar	Crema de llegums amb peix blanc a la planxa	Carn blanca a la planxa amb verdures de temporada	Verdura a la planxa i truita francesa	Guisat de tofu amb verdurettes	Albergínia farcida i gratinada al forn amb amanida al gust
Dinar	Arròs integral amb verdures Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	Escudella (sopa amb fideus) Carn d'olla (col, patata i pilota) Fruita del temps	Verdura de temporada i patata amb beixamel lleugera, gratinat al forn Remenat d'ou amb amanida Fruita del temps	Yakisoba de verdures Peix de mercat amb amanida Iogurt	Crema de llegums Saltat de gall dindi amb salsa de xampinyons i arròs Fruita del temps
Sopar	Crema de verdures amb carn blanca a la planxa	Broqueta de peix blau amb verdureta	Llegums saltades amb espinaçs i panses	Samfaina amb carn blanca a la planxa	Ous farcits amb tonyina i pebrots vermells amb amanida completa
Dinar	Macarrons amb pesto de bledes Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	Verdures de temporada Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps			
Sopar	Verdura de temporada i peix blanc a la planxa	Brou de verdura i carn vermella amb enciam			



QUÈ SOPEM?



SI HEM DINAT...



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



VERDURES



CARN



PEIX



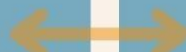
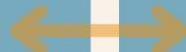
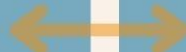
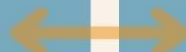
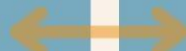
OU



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

