

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p> <p>FESTIU</p>	<p>2</p> <p>Arròs amb tomàquet Trita de formatge amb pastanaga saltada Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Crema de verdures de temporada Salsitxes vegetals al forn amb xips i amanida Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Verdures de temporada Guisat de cigrons amb bulgur logurt V</p>	<p>5</p> <p>Espirals amb oli d'oliva verge extra i arana padano Nuggets vegetals amb patates fregides i amanida Fruita del temps</p>
<p>8</p> <p>Crema tèbia de verdures de temporada Macarrons amb salsa de tomàquet Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Saltat de mongetes amb la seva picada (ceba, all i julivert) Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Fideus a la cassola amb verdures Tofu marinat amb soia i llimona i amanida Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Arròs tres delícies (sense pernil) Seitan adobat al forn amb amanida logurt</p>	<p>12</p> <p>Verdures de temporada Trita de patates amb amanida Fruita del temps</p>
<p>15</p> <p>Amanida césar vegetal Arròs caldós amb verdures Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Espaguetis a la Napolitana Trita d'espínacs amb amanida Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Sopa de verdures amb arròs Mandonguilles vegetals amb patates roses i amanida Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Crema de verdures Dauets de tofu adobats al forn amb amanida logurt</p>	<p>19</p> <p>Cigrons saltats amb pesto Ous al plat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>22</p> <p>Arròs integral amb verdures Croquetes vegetals amb amanida Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Escudella vegetal (sopa amb fideus) Verdures de l'escudella (cigrons, col i patata) Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Verdura de temporada i patata amb beixamel lleugera, gratinat al forn Remenat d'ou amb amb amanida Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Yakisoba de verdures Remenat d'ous amb amanida logurt</p>	<p>26</p> <p>Crema de llegums Seitan al forn amb salsa de xampinyons i arròs Fruita del temps</p>
<p>29</p> <p>Macarrons amb pesto de bledes Trita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Verdures de temporada Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps V</p>			

MENÚ / SENSE GLUTEN

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>FESTIU</p>	<p>1</p> <p>Arròs amb tomàquet Trita de formatge amb pastanaga saltada Fruita del temps</p>	<p>2</p> <p>Crema de verdures de temporada* Botifarra* al forn amb xips i amanida Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Verdures de temporada Guisat de cigrons amb arròs logurt</p>	<p>4</p> <p>5</p> <p>Espirals* amb oli d'oliva verge extra i grana padano "Fish and chips" amb patates fregides i amanida Fruita del temps</p>
<p>8</p> <p>Crema tèbia de verdures de temporada* Macarrons a la bolonyesa Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Saltat de mongetes amb la seva picada (ceba, all i juliver) i Cap de llom amb salsa de rostit i amanida Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Fideus* a la cassola amb verdures Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Arròs tres delícies Peix de mercat amb amanida logurt</p>	<p>12</p> <p>Verdures de temporada Trita de patates amb amanida Fruita del temps</p>
<p>15</p> <p>Amanida césar vegetal* Arròs caldós amb verdures i costelló Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Espaguetis a la napolitana* Trita d'espínacs amb amanida Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Sopa de peix amb arròs Mandonguilles* a la jardiner amb patates roses i amanida Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Crema de verdures* Pollastre ECO al forn amb amanida logurt</p>	<p>19</p> <p>Cigrons saltats amb pesto Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>22</p> <p>Arròs integral amb verdures Croquetes de pollastre* amb amanida Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Escudella (sopa amb fideus) Carn d'olla (col, patata i pilota*) Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Verdura de temporada i patata amb beixamel lleugera*, gratinat al forn Remenat d'ou amb amb amanida Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Yakisoba* de verdures Peix de mercat amb amanida logurt</p>	<p>26</p> <p>Crema de llegums* Saltat de gall dindi amb salsa de xampinyons i arròs Fruita del temps</p>
<p>29</p> <p>Macarrons* amb pesto de bledes Trita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Verdures de temporada Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps</p>			

- 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
<p>FESTIU</p> <p>1</p>	<p>2</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita francesa amb pastanaga saltada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Botifarra* al forn amb xips i amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Verdures de temporada</p> <p>Guisat de cigrons amb bulgur</p> <p>logurt sense lactosa V</p>	<p>5</p> <p>Espirals amb salsa de pastanaga i tomàquet</p> <p>"Fish and chips" amb patates fregides i amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>8</p> <p>Crema tèbia de verdures de temporada</p> <p>Macarrons a la bolonyesa*</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Saltat de mongetes amb la seva picada (ceba, all i julivert)</p> <p>Cap de llom amb salsa de rostí i amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Fideus a la cassola amb verdures</p> <p>Gall dindi adobat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>12</p> <p>Verdures de temporada</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>15</p> <p>Amanida césar vegetal (sense grana padano)</p> <p>Arròs caldós amb verdures i costelló</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Espaguetis a la Napolitana</p> <p>Truita d'espínacs amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Sopa de peix amb arròs</p> <p>Mandonguilles* a la jardineria amb patates roses i amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Pollastre ECO al forn amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>19</p> <p>Cigrons saltats amb all i ceba</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>22</p> <p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Croquetes de pollastre* amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Escudella (sopa amb fideus)</p> <p>Carn d'olla (col, patata i pilota*)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Verdura de temporada i patata amb beixamel lleugera al forn*</p> <p>Remenat d'ou* amb amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Yakisoba de verdures</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>logurt sense lactosa</p>	<p>26</p> <p>Crema de llegums</p> <p>Saltat de gall dindi amb salsa de xampinyons* i arròs</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>29</p> <p>Macarrons amb amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Verdures de temporada</p> <p>Guisat de lleties amb arròs</p> <p>Fruita del temps V</p>			

- 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 LLET DE VACA

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>FESTIU</p> <p>1</p>	<p>2</p> <p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Truita francesa amb pastanaga saltada</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Botifarra* al forn amb xips i amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Verdures de temporada</p> <p>Guisat de cigrons amb bulgur</p> <p>Postres vegetal </p>	<p>5</p> <p>Espirals amb salsa de pastanaga i tomàquet</p> <p>"Fish and chips" amb patates fregides i amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>8</p> <p>Crema tèbia de verdures de temporada</p> <p>Macarrons a la bolonyesa*</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Saltat de mongetes amb la seva picada (ceba, all i julivert)</p> <p>Cap de llom amb salsa de rostí i amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Fideus a la cassola amb verdures</p> <p>Gall dindi adobat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Arròs tres delícies</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Postres vegetal</p>	<p>12</p> <p>Verdures de temporada</p> <p>Truita de patates amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>15</p> <p>Amanida César vegetal (sense grana padano)</p> <p>Arròs caldós amb verdures i costelló</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Espaguetis a la Napolitana</p> <p>Truita d'espínacs amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Sopa de peix amb arròs</p> <p>Mandonguilles* a la jardineria amb patates roses i amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Crema de verdures</p> <p>Pollastre ECO al forn amb amanida</p> <p>Postres vegetal</p>	<p>19</p> <p>Cigrons saltats amb all i ceba</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>22</p> <p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Croquetes de pollastre* amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Escudella (sopa amb fideus)</p> <p>Carn d'olla (col, patata i pilota*)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Verdura de temporada i patata amb beixamel lleugera al forn*</p> <p>Remenat d'ou* amb amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Yakisoba de verdures</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Postres vegetal</p>	<p>26</p> <p>Crema de llegums</p> <p>Saltat de gall dindi amb salsa de xampinyons* i arròs</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>29</p> <p>Macarrons amb amb salsa de tomàquet</p> <p>Truita de ceba caramel·litzada amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Verdures de temporada</p> <p>Guisat de lleties amb arròs</p> <p>Fruita del temps </p>			

- 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
<p>FESTIU</p>	<p>Arròs amb tomàquet</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada</p> <p>Botifarra* al forn amb xips i amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Verdures de temporada</p> <p>Guisat de cigrons amb bulgur</p> <p>logurt</p>	<p>Espirals amb salsa de pastanaga i tomàquet</p> <p>"Fish and chips" amb patates fregides i amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Crema tèbia de verdures de temporada</p> <p>Macarrons a la bolonyesa*</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Saltat de mongetes amb la seva picada (ceba, all i julivert)</p> <p>Cap de llom amb salsa de rostit i amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Fideus a la cassola amb verdures</p> <p>Gall dindi adobat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Arròs tres delícies (sense truita)</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>Verdures de temporada</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Amanida césar vegetal</p> <p>Arròs caldós amb verdures i costelló</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Espaguetis a la Napolitana</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Sopa de peix amb arròs</p> <p>Mandonguilles* a la jardineria amb patates roses i amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures</p> <p>Pollastre ECO al forn amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>Gall dindi a la planxa amb amanida</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Arròs integral amb verdures</p> <p>Croquetes de pollastre amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Escudella (sopa amb fideus)</p> <p>Carn d'olla (col, patata i pilota*)</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Verdura de temporada i patata amb beixamel lleugera, gratinat al forn</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Yakisoba de verdures</p> <p>Peix de mercat amb amanida</p> <p>logurt</p>	<p>Crema de llegums</p> <p>Saltat de gall dindi amb salsa de xampinyons i arròs</p> <p>Fruita del temps</p>
<p>Macarrons amb pesto de bledes</p> <p>Gall dindi a la planxa amb amanida</p> <p>Fruita del temps</p>	<p>Verdures de temporada</p> <p>Guisat de lleties amb arròs</p> <p>Fruita del temps</p>			

- 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 FRUITS SECS

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>FESTIU</p>	<p>1</p> <p>Arròs amb tomàquet Trita de formatge amb pastanaga saltada Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Crema de verdures de temporada Botifarra al forn amb xips i amanida Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Verdures de temporada Guisat de cigrons amb bulgur logurt </p>	<p>5</p> <p>Espirals amb oli d'oliva verge extra i grana padano "Fish and chips" amb patates fregides i amanida Fruita del temps</p>
<p>8</p> <p>Crema tèbia de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa Fruita del temps</p>	<p>9</p> <p>Saltat de mongetes amb la seva picada (ceba, all i julivert) Cap de llom amb salsa de rostit i amanida Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Fideus a la cassola amb verdures Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Arròs tres delícies Peix de mercat amb amanida logurt</p>	<p>12</p> <p>Verdures de temporada Trita de patates amb amanida Fruita del temps</p>
<p>15</p> <p>Amanida césar vegetal Arròs caldós amb verdures i costelló Fruita del temps</p>	<p>16</p> <p>Espaguetis a la Napolitana Trita d'espínacs amb amanida Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Sopa de peix amb arròs Mandonguilles a la jardinera amb patates roses i amanida Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Crema de verdures Pollastre ECO al forn amb amanida logurt</p>	<p>19</p> <p>Cigrons saltats amb pesto Peix de mercat amb amanida Fruita del temps</p>
<p>22</p> <p>Arròs integral amb verdures Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps</p>	<p>23</p> <p>Escudella (sopa amb fideus) Carn d'olla (col, patata i pilota) Fruita del temps</p>	<p>24</p> <p>Verdura de temporada i patata amb beixamel lleugera, gratinat al forn Remenat d'ou amb amb amanida Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Yakisoba de verdures Peix de mercat amb amanida logurt</p>	<p>26</p> <p>Crema de llegums Saltat de gall dindi amb salsa de xampinyons i arròs Fruita del temps</p>
<p>29</p> <p>Macarrons amb pesto de bledes Trita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps</p>	<p>30</p> <p>Verdures de temporada Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps </p>			

- 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.



QUÈ SOPEM?

SI HEM DINAT...



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



VERDURES



CARN



PEIX



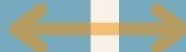
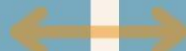
OU



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

