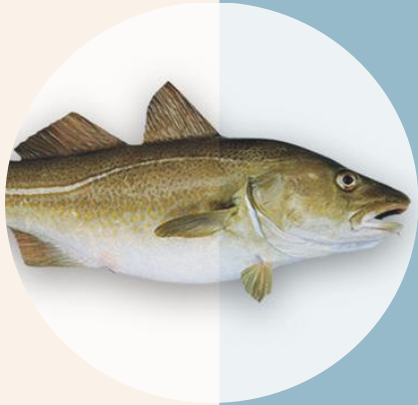


PEIXOS ABRIL



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 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
Dinar			FESTIU	Crema de verdures Pollastre eco rostit amb all i llimona amb amanida iogurt	Hummus de mongetes blanques am. crostonets Rossejat de fideus de peix i marisc Fruita del temps
Sopar				Verdures a la planxa saltades amb tofu i salsa de soia	Crema de verdures amb carn blanca a la planxa
Dinar	Crema de verdures de temporada ⁴ Cap de llom amb el seu suc de rostit i amanida Fruita del temps	Saltat de mongetes amb all i julivert ⁷ Truita d'espinaacs amb amanida Fruita del temps	Arròs tres delícies ⁸ Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	Tabulé (cuscús amb tomàquet, cogombr, ceba i llimona) ⁹ Peix de mercat amb amanida iogurt	Verdures de temporada ¹⁰ Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps
Sopar	Samfaina amb peix blanc i patata al forn	Sopa de verdures amb carn blanca a la planxa	Amanida de lleties amb tomàquet, formatge fresc i fruits secs	Carn blanca arrebossada amb verdures a la planxa	Ous farcits amb maionesa i amanida completa
Dinar	Crema de llegums ¹³ Truita de patates amb amanida Fruita del temps	Arròs integral amb verdures ¹⁴ Gall diindi adobat amb amanida Fruita del temps	Verdures de temporada ¹⁵ Lasanya vegetal amb amanida Fruita del temps	Amanida de lleties ¹⁶ Peix de mercat amb amanida iogurt	FESTIU ¹⁷
Sopar	Wok de verdures amb noodles d'arròs	Saltat de llegums i truita francesa	Broqueta de peix blau amb bròquil i patata al forn	Salmorejo amb pistons i carn blanca a la planxa	
Dinar	FESTIU ²⁰	Espaguetis a la napolitana ²¹ Truita de formatge amb pastanaga saltada Fruita del temps	Crigrons al pesto de bledes ²² Croquetes de bacallà amb amanida Fruita del temps	Verdures de temporada ²³ Hamburguesa de vedella amb xips i amanida iogurt	Arròs amb tomàquet ²⁴ Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Sopar		Brou de verdura amb carn vermella a la planxa i amanida	Crema de verdura amb peix blanc i amanida	Truita francesa amb pernil dolç i enciam	Carn blanca a la planxa amb puré de patata i amanida
Dinar	Verdures de temporada ²⁷ Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	Crema tèbia de verdura temporada ²⁸ Vintello tonatto amb amanida Fruita del temps	Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet ²⁹ Ous remenats amb amanida Fruita del temps	Empedrat de mongetes ³⁰ Pollastre arrebossat amb amanida iogurt	Amanida de pasta amb olives i tonyina ³¹ Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
Sopar	Quiché de verdures i formatge de cabra	Llegums saltades amb verduretes i peix blanc a la planxa	Carbassó farcit de carn i verdures gratinat al forn	Crema de carbassa i truita d'espinaacs	Pizza vegetal amb amanida d'enciams



QUÈ SOPEM?



SI HEM DINAT...



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



VERDURES



CARN



PEIX



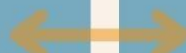
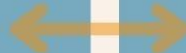
OU



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

