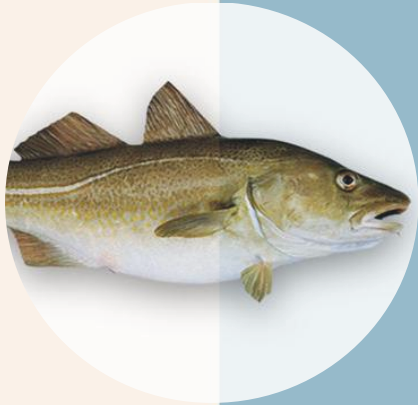


PEIXOS ABRIL



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
		1 FESTIU	2 Crema de verdures Tofu al forn amb all i llimona amb amanida logurt	3 Hummus de mongetes blanques amb crostonets Rossejat de fideus de verdures Fruita del temps
6 Crema de verdures de temporada Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps	7 Saltat de mongetes amb all i julivert Trita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	8 Arròs tres delícies (sense pernil) Salsitxes vegetals amb amanida Fruita del temps	9 Tabulé (cuscús amb tomàquet, cogombre, ceba i llimona) Ous al plat amb amanida logurt	10 Verdures de temporada Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps
13 Crema de llegums Trita de patates amb amanida Fruita del temps	14 Arròs integral amb verdures Seitan adobat al forn amb amanida Fruita del temps	15 Verdures de temporada Lasanya vegetal amb amanida Fruita del temps	16 Amanida de lleties Ous amb beixamel gratinats al forn i amanida logurt	17 FESTIU
20 FESTIU	21 Espaguetis a la napolitana Trita de formatge amb pastanaga saltada Fruita del temps	22 Crigróns al pesto de bledes Croquetes vegetals amb amanida Fruita del temps	23 Verdures de temporada Hamburguesa vegetal amb xips i amanida logurt	24 Arròs amb tomàquet Ous farcits de maionesa i amanida Fruita del temps
27 Verdures de temporada Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	28 Crema tèbia de verdura temporada Mandonguilles vegetals amb amanida Fruita del temps	29 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Ous remenats amb amanida Fruita del temps	30 Empedrat de mongetes Nuggets vegetals amb amanida logurt	31 Amanida de pasta (sense tonyina) Dauets de tofu al forn marinats amb soia i llimona amb amanida Fruita del temps

MENÚ / SENSE GLUTEN

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTIU	2 Crema de verdures* Pollastre eco rostit amb all i llimona amb amanida logurt	3 Hummus de mongetes blanques amb crostonets Rossejat de fideus* de peix i marisc Fruita del temps
6 Crema de verdures de temporada* Cap de llom amb el seu suc de rostit i amanida Fruita del temps	7 Saltat de mongetes amb all i julivert Trita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	8 Arròs tres delícies Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	9 Tabulé (quinoa amb tomàquet, cogombre, ceba i llimona) Peix de mercat amb amanida logurt	10 Verdures de temporada Guisat de cigrons amb arròs Fruita del temps V
13 Crema de llegums* Trita de patates amb amanida Fruita del temps	14 Arròs integral amb verdures Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	15 Verdures de temporada Lasanya vegetal* amb amanida Fruita del temps V	16 Amanida de lleties Peix de mercat amb amanida logurt	17 FESTIU
20 FESTIU	21 Espaguetis* a la napolitana Trita de formatge amb pastanaga saltada Fruita del temps	22 Crigróns al pesto de bledes Croquetes de bacallà* amb amanida Fruita del temps	23 Verdures de temporada Hamburguesa de vedella* amb xips i amanida logurt	24 Arròs amb tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
27 Verdures de temporada Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps V	28 Crema tèbia de verdura temporada* Vintello tonnato amb amanida Fruita del temps	29 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Ous remenats amb amanida Fruita del temps	30 Empedrat de mongetes Pollastre arrebossat* amb amanida logurt	31 Amanida de pasta* amb olives i tonyina 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
		1 FESTIU	2 Crema de verdures Pollastre eco rostit amb all i llimona amb amanida logurt sense lactosa	3 Hummus de mongetes blanques amb crostonets Rossejat de fideus de peix i marisc Fruita del temps
6 Crema de verdures de temporada Cap de llom amb el seu suc de rostit i amanida Fruita del temps	7 Saltat de mongetes amb all i julivert Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	8 Arròs tres delícies Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	9 Tabulé (cuscús amb tomàquet, cogombre, ceba i llimona) Peix de mercat amb amanida logurt sense lactosa	10 Verdures de temporada Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps V
13 Crema de llegums Truita de patates amb amanida Fruita del temps	14 Arròs integral amb verdures Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	15 Verdures de temporada Lasanya vegetal* amb amanida Fruita del temps V	16 Amanida de lleties Peix de mercat amb amanida logurt sense lactosa	17 FESTIU
20 FESTIU	21 Espaguetis a la napolitana Truita francesa amb pastanaga saltada Fruita del temps	22 Saltat de cigrons amb all i ceba Croquetes de bacallà* amb amanida Fruita del temps	23 Verdures de temporada Hamburguesa de vedella* amb xips i amanida logurt sense lactosa	24 Arròs amb tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
27 Verdures de temporada Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps V	28 Crema tèbia de verdura temporada Vintello tonnato amb amanida Fruita del temps	29 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Ous remenats amb amanida Fruita del temps	30 Empedrat de mongetes Pollastre arrebossat* amb amanida logurt sense lactosa	31 Amanida de pasta amb olives i tonyina 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 LLET DE VACA

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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTIU	2 Crema de verdures Pollastre eco rostit amb all i llimona amb amanida Postres vegetal	3 Hummus de mongetes blanques amb crostonets Rossejat de fideus de peix i marisc Fruita del temps
6 Crema de verdures de temporada Cap de llom amb el seu suc de rostit i amanida Fruita del temps	7 Saltat de mongetes amb all i julivert Truita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	8 Arròs tres delícies Botifarra* al forn amb amanida Fruita del temps	9 Tabulé (cuscús amb tomàquet, cogombre, ceba i llimona) Peix de mercat amb amanida Postres vegetal	10 Verdures de temporada Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps V
13 Crema de llegums Truita de patates amb amanida Fruita del temps	14 Arròs integral amb verdures Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	15 Verdures de temporada Lasanya vegetal* amb amanida Fruita del temps V	16 Amanida de lleties Peix de mercat amb amanida Postres vegetal	17 FESTIU
20 FESTIU	21 Espaguetis a la napolitana Truita francesa amb pastanaga saltada Fruita del temps	22 Saltat de cigrons amb all i ceba Croquetes de bacallà* amb amanida Fruita del temps	23 Verdures de temporada Hamburguesa* amb xips i amanida Postres vegetal	24 Arròs amb tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
27 Verdures de temporada Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps V	28 Crema tèbia de verdura temporada Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	29 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Ous remenats amb amanida Fruita del temps	30 Empedrat de mongetes Pollastre arrebossat* amb amanida Postres vegetal	31 Amanida de pasta amb olives i tonyina 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
		1 FESTIU	2 Crema de verdures Pollastre eco rostit amb all i llimona amb amanida logurt	3 Hummus de mongetes blanques amb crostonets Rossejat de fideus de peix i marisc Fruita del temps
6 Crema de verdures de temporada Cap de llom amb el seu suc de rostit i amanida Fruita del temps	7 Saltat de mongetes amb all i julivert Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	8 Arròs tres delícies (sense truita) Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	9 Tabulé (cuscús amb tomàquet, cogombre, ceba i llimona) Peix de mercat amb amanida logurt	10 Verdures de temporada Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps V
13 Crema de llegums Pollastre a la planxa amb amanida Fruita del temps	14 Arròs integral amb verdures Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	15 Verdures de temporada Lasanya vegetal amb amanida Fruita del temps V	16 Amanida de lleties Peix de mercat amb amanida logurt	17 FESTIU
20 FESTIU	21 Espaguetis a la napolitana Pollastre a la planxa amb pastanaga saltada Fruita del temps	22 Saltat de cigrons amb all i ceba Croquetes de bacallà* amb amanida Fruita del temps	23 Verdures de temporada Hamburguesa de vedella* amb xips i amanida logurt	24 Arròs amb tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
27 Verdures de temporada Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps V	28 Crema tèbia de verdura temporada Vintello tonatto amb amanida (sense maionesa) Fruita del temps	29 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	30 Empedrat de mongetes Pollastre arrebossat* amb amanida logurt	31 Amanida de pasta (sense ou) 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.

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
		1 FESTIU	2 Crema de verdures Pollastre eco rostit amb all i llimona amb amanida logurt	3 Hummus de mongetes blanques amb crostonets Rossejat de fideus de peix i marisc Fruita del temps
6 Crema de verdures de temporada Cap de llom amb el seu suc de rostit i amanida Fruita del temps	7 Saltat de mongetes amb all i julivert Trita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	8 Arròs tres delícies Botifarra al forn amb amanida Fruita del temps	9 Tabulé (cuscús amb tomàquet, cogombre, ceba i llimona) Peix de mercat amb amanida logurt	10 Verdures de temporada Guisat de cigrons amb bulgur Fruita del temps V
13 Crema de llegums Trita de patates amb amanida Fruita del temps	14 Arròs integral amb verdures Gall dindi adobat amb amanida Fruita del temps	15 Verdures de temporada Lasanya vegetal amb amanida Fruita del temps V	16 Amanida de lleties Peix de mercat amb amanida logurt	17 FESTIU
20 FESTIU	21 Espaguetis a la napolitana Trita de formatge amb pastanaga saltada Fruita del temps	22 Cigrons al pesto de bledes Croquetes de bacallà amb amanida Fruita del temps	23 Verdures de temporada Hamburguesa de vedella amb xips i amanida logurt	24 Arròs amb tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
27 Verdures de temporada Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps V	28 Crema tèbia de verdura temporada Vintello tonnato amb amanida Fruita del temps	29 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Ous remenats amb amanida Fruita del temps	30 Empedrat de mongetes Pollastre arrebossat amb amanida logurt	31 Amanida de pasta amb olives i tonyina 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.



QUÈ SOPEM?



SI HEM DINAT...

PODREM SOPAR...



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



VERDURES



CARN



PEIX



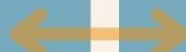
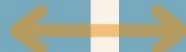
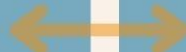
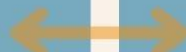
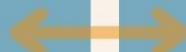
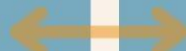
OU



FRUITA



LACTI



VERDURES CUINADES O
HORTALISSES CRUDES



CEREALS (ARRÒS O PASTA)
O FÈCULES



OU O PEIX



OU O CARN



PEIX O CARN



LACTI O FRUITA



FRUITA

