QUINS PRODUCTES DE TEMPORADA HEM MENJAT?

PEIXOS OCTUBRE

SEITÓ,

MAIRA,

LLUÇ I

BONÍTOL

FRUITA I VERDURA OCTUBRE

BLEDA, CARBASSÓ,

PASTANAGA

I COLIFLOR

POMA, RAÏM

I PERA

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 community
Menjadors Escolars Km0
2022

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 KM0.**

INTERECO

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 integral de farina ecològica.
- 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?

ecoarrels

CARN DE VEDELLA

CEREALS

FRUITA

IOGURT

LLEGUMS

OLI D'OLIVA VERGE EXTRA

VARIS
espècies, sucre, sal i vinagre

PRODUCTES VEGETARIANS

HORTALISSES I VERDURES
exceptuant l'enciam

MENÚ / VEGETARIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 FESTIU	2 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de formatge amb pastanaga saltejada Fruita del temps	3 Guisat de cigrons amb verdures Seitan a la planxa saltejat amb amanida Fruita del temps	4 Verdures de tardor amb patata Ous farcits amb maionesa i amanida Fruita del temps
7 Espirals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	8 Estofat de mongetes amb un toc de comí Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciams Iogurt sense sucre	9 Sopa de verdures amb pistons Croquetes vegetals amb amanida d'enciams Fruita del temps	10 Verdures de tardor amb patata Guisat de llenties amb arròs Fruita del temps	11 Arròs amb verdures Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps
14 Crema de verdures de tardor amb patata Salsitxes vegetals amb xips Fruita del temps	15 Verdures de tardor amb patata Truita d'espinacs amb amanida d'enciams Iogurt sense sucre	16 Amanida d'enciams, tomàquet, formatge fresc i codony Arròs amb verdures Fruita del temps	17 Cigrons saltejats Tofu a la planxa amb amanida d'enciams Fruita del temps	18 Espaguetis al pesto de bledes Ous al plat amb amanida d'enciams Fruita del temps
21 Arròs integral amb tomàquet Truita de patates amb ceba i amanida d'enciams Fruita del temps	22 Crema de llenties vermelles Seitan a la planxa amb salsa de poma i amanida d'enciams Iogurt sense sucre	23 Fideus a la cassola de verdures Mandonguilles vegetals amb amanida Fruita del temps	24 Verdures de tardor amb patata Estofat de mongetes amb quinoa Fruita del temps	25 Sopa de verdures amb pistons Ous farcits amb maionesa i amanida Fruita del temps
28 Espirals amb salsa de coliflor Truita de calçots amb amanida Fruita del temps	29 Verdures de tardor amb patata Tofu a la planxa amb un toc de curri i amanida Iogurt sense sucre	30 Escudella vegetal (sopa) Verdures de l'escudella (cigrons i verdures) Fruita del temps		

MENÚ / VEGETARIÀ I SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 FESTIU	2 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de formatge amb pastanaga saltejada Fruita del temps	3 Guisat de cigrons amb verdures Tofu adobat amb amanida Fruita del temps	4 Verdures de tardor amb patata Ous farcits amb maionesa i amanida Fruita del temps
7 Espirals* amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	8 Estofat de mongetes amb un toc de comí Hamburguesa vegetal* amb amanida d'enciams Iogurt sense sucre	9 Sopa de verdures amb pistons* Croquetes vegetals* amb amanida d'enciams Fruita del temps	10 Verdures de tardor amb patata Guisat de llenties amb arròs Fruita del temps	11 Arròs amb verdures Remenat d'ous amb amanida Fruita del temps
14 Crema de verdures* de tardor amb patata Salsitxes vegetals* amb xips Fruita del temps	15 Verdures de tardor amb patata Truita d'espinacs amb amanida d'enciams Iogurt sense sucre	16 Amanida d'enciams, tomàquet, formatge fresc i codony Arròs amb verdures Fruita del temps	17 Cigrons saltejats Tofu a la planxa amb amanida d'enciams Fruita del temps	18 Espaguetis* al pesto de bledes Ous al plat amb amanida d'enciams Fruita del temps
21 Arròs integral amb tomàquet Truita de patates amb ceba i amanida d'enciams Fruita del temps	22 Crema de llenties vermelles Tofu a la planxa amb salsa de poma i amanida d'enciams Iogurt sense sucre	23 Fideus* a la cassola de verdures Mandonguilles vegetals* amb amanida Fruita del temps	24 Verdures de tardor amb patata Estofat de mongetes amb quinoa Fruita del temps	25 Sopa de verdures amb pistons* Ous farcits amb maionesa i amanida Fruita del temps
28 Espirals* amb salsa de coliflor Truita de calçots amb amanida Fruita del temps	29 Verdures de tardor amb patata Tofu a la planxa amb un toc de curri i amanida Iogurt sense sucre	30 Escudella vegetal (sopa*) Verdures de l'escudella (cigrons i verdures) 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 GLUTEN

ESCOLA BARRUFET

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 FESTIU	2 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de formatge amb pastanaga saltejada Fruita del temps	3 Guisat de cigrons amb verdures Pollastre saltejat amb amanida Fruita del temps	4 Verdures de tardor amb patata Peix de mercat amb amanida d'enciams Fruita del temps
7 Espirals* amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	8 Estofat de mongetes amb un toc de comí Hamburguesa* de vedella amb amanida d'enciams Iogurt sense sucre	9 Sopa de peix amb pistons* Pollastre arrebossat* amb amanida d'enciams Fruita del temps	10 Verdures de tardor amb patata Guisat de llenties amb arròs Fruita del temps	11 Arròs amb verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
14 Crema de verdures* de tardor amb patata Botifarra* al forn amb xips Fruita del temps	15 Verdures de tardor amb patata Truita d'espinacs amb amanida d'enciams Iogurt sense sucre	16 Amanida d'enciams, tomàquet, formatge fresc i codony Arròs amb costelló Fruita del temps	17 Cigrons saltejats Ales de pollastre al forn amb amanida d'enciams Fruita del temps	18 Espaguetis* al pesto de bledes Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
21 Arròs integral amb tomàquet Truita de patates amb ceba i amanida d'enciams Fruita del temps	22 Crema de llenties vermelles Cap de llom amb salsa de poma i amanida d'enciams Iogurt sense sucre	23 Fideus* a la cassola de verdures Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps	24 Verdures de tardor amb patata Estofat de mongetes amb quinoa Fruita del temps	25 Sopa de verdures amb pistons* Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
28 Espirals* amb salsa de coliflor Truita de calçots amb amanida Fruita del temps	29 Verdures de tardor amb patata Gall dindi amb un toc de curri i amanida Iogurt sense sucre	30 Escudella (sopa*) Carn d'olla (cigrons, pilota* i verdures) 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

ESCOLA BARRUFET

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 FESTIU	2 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita francesa amb pastanaga saltejada Fruita del temps	3 Guisat de cigrons amb verdures Pollastre saltejat amb amanida Fruita del temps	4 Verdures de tardor amb patata Peix de mercat amb amanida d'enciams Fruita del temps
7 Espirals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	8 Estofat de mongetes amb un toc de comí Hamburguesa* de vedella amb amanida d'enciams Iogurt sense lactosa	9 Sopa de peix amb pistons* Pollastre arrebossat* amb amanida d'enciams Fruita del temps	10 Verdures de tardor amb patata Guisat de llenties amb arròs Fruita del temps	11 Arròs amb verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
14 Crema de verdures de tardor amb patata Botifarra* al forn amb xips Fruita del temps	15 Verdures de tardor amb patata Truita d'espinacs amb amanida d'enciams Iogurt sense lactosa	16 Amanida d'enciams, tomàquet, i codony Arròs amb costelló Fruita del temps	17 Cigrons saltejats Ales de pollastre al forn amb amanida d'enciams Fruita del temps	18 Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
21 Arròs integral amb tomàquet Truita de patates amb ceba i amanida d'enciams Fruita del temps	22 Crema de llenties vermelles Cap de llom amb salsa de poma i amanida d'enciams Iogurt sense lactosa	23 Fideus a la cassola de verdures Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps	24 Verdures de tardor amb patata Estofat de mongetes amb quinoa Fruita del temps	25 Sopa de verdures amb pistons Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
28 Espirals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de calçots amb amanida Fruita del temps	29 Verdures de tardor amb patata Gall dindi amb un toc de curri i amanida Iogurt sense lactosa	30 Escudella (sopa) Carn d'olla (cigrons, pilota* i verdures) 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.

ESCOLA BARRUFET

MENÚ / SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 FESTIU	2 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Bistec de vedella a la planxa amb amanida Fruita del temps	3 Guisat de cigrons amb verdures Pollastre saltejat amb amanida Fruita del temps	4 Verdures de tardor amb patata Peix de mercat amb amanida d'enciams Fruita del temps
7 Espirals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all) Gall dindi a la planxa amb amanida Fruita del temps	8 Estofat de mongetes amb un toc de comí Hamburguesa* de vedella amb amanida d'enciams Iogurt sense sucre	9 Sopa de peix amb pistons Pollastre adobat amb amanida d'enciams Fruita del temps	10 Verdures de tardor amb patata Guisat de llenties amb arròs Fruita del temps	11 Arròs amb verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
14 Crema de verdures de tardor amb patata Botifarra* al forn amb xips Fruita del temps	15 Verdures de tardor amb patata Bistec de vedella a la planxa amb amanida d'enciams Iogurt sense sucre	16 Amanida d'enciams, tomàquet, formatge fresc i codony Arròs amb costelló Fruita del temps	17 Cigrons saltejats Ales de pollastre al forn amb amanida d'enciams Fruita del temps	18 Espaguetis al pesto de bledes Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
21 Arròs integral amb tomàquet Pollastre a la planxa amb amanida d'enciams Fruita del temps	22 Crema de llenties vermelles Cap de llom amb salsa de poma i amanida d'enciams Iogurt sense sucre	23 Fideus a la cassola de verdures Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps	24 Verdures de tardor amb patata Estofat de mongetes amb quinoa Fruita del temps	25 Sopa de verdures amb pistons Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
28 Espirals amb salsa de coliflor Bistec de vedella a la planxa amb amanida Fruita del temps	29 Verdures de tardor amb patata Gall dindi amb un toc de curri i amanida Iogurt sense sucre	30 Escudella (sopa*) Carn d'olla (cigrons, pilota* i verdures) 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 / HALAL

ESCOLA BARRUFET

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 FESTIU	2 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de formatge amb pastanaga saltejada Fruita del temps	3 Guisat de cigrons amb verdures Pollastre saltejat amb amanida Fruita del temps	4 Verdures de tardor amb patata Peix de mercat amb amanida d'enciams Fruita del temps
7 Espirals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	8 Estofat de mongetes amb un toc de comí Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams Iogurt sense sucre	9 Sopa de peix amb pistons Pollastre arrebossat amb amanida d'enciams Fruita del temps	10 Verdures de tardor amb patata Guisat de llenties amb arròs Fruita del temps	11 Arròs amb verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
14 Crema de verdures de tardor amb patata Gall dindi a la planxa amb xips Fruita del temps	15 Verdures de tardor amb patata Truita d'espinacs amb amanida d'enciams Iogurt sense sucre	16 Amanida d'enciams, tomàquet, formatge fresc i codony Arròs amb verdures Fruita del temps	17 Cigrons saltejats Ales de pollastre al forn amb amanida d'enciams Fruita del temps	18 Espaguetis al pesto de bledes Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
21 Arròs integral amb tomàquet Truita de patates amb ceba i amanida d'enciams Fruita del temps	22 Crema de llenties vermelles Pollastre a la planxa amb salsa de poma i amanida d'enciams Iogurt sense sucre	23 Fideus a la cassola de verdures Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps	24 Verdures de tardor amb patata Estofat de mongetes amb quinoa Fruita del temps	25 Sopa de verdures amb pistons Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
28 Espirals amb salsa de coliflor Truita de calçots amb amanida Fruita del temps	29 Verdures de tardor amb patata Gall dindi amb un toc de curri i amanida Iogurt sense sucre	30 Escudella (sopa) Carn d'olla (cigrons, pilota de vedella i verdures) Fruita del temps		

MENÚ / SENSE FRUITS SECS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 FESTIU	2 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita de formatge amb pastanaga saltejada Fruita del temps	3 Guisat de cigrons amb verdures Pollastre saltejat amb amanida d'enciams Fruita del temps	4 Verdures de tardor amb patata Peix de mercat amb amanida d'enciams Fruita del temps
7 Espirals amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	8 Estofat de mongetes amb un toc de comí Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciams Iogurt sense sucre	9 Sopa de peix amb pistons Pollastre arrebossat amb amanida d'enciams Fruita del temps	10 Verdures de tardor amb patata Guisat de llenties amb arròs Fruita del temps	11 Arròs amb verdures Peix de mercat amb amanida d'enciams Fruita del temps
14 Crema de verdures de tardor amb patata Botifarra al forn amb xips Fruita del temps	15 Verdures de tardor amb patata Truita d'espinacs amb amanida d'enciams Iogurt sense sucre	16 Amanida d'enciams, tomàquet, formatge fresc i codony Arròs amb costelló Fruita del temps	17 Cigrons saltejats Ales de pollastre al forn amb amanida d'enciams Fruita del temps	18 Espaguetis amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb amanida d'enciams Fruita del temps
21 Arròs integral amb tomàquet Truita de patates amb ceba i amanida d'enciams Fruita del temps	22 Crema de llenties vermelles Cap de llom amb salsa de poma i amanida d'enciams Iogurt sense sucre	23 Fideus a la cassola de verdures Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps	24 Verdures de tardor amb patata Estofat de mongetes amb quinoa Fruita del temps	25 Sopa de verdures amb pistons Peix de mercat amb amanida d'enciams Fruita del temps
28 Espirals amb salsa de coliflor Truita de calçots amb amanida Fruita del temps	29 Verdures de tardor amb patata Gall dindi amb un toc de curri i amanida Iogurt sense sucre	30 Escudella (sopa) Carn d'olla (cigrons, pilota i verdures) 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.

MENÚ / SENSE GLUTEN I LACTOSA

ESCOLA BARRUFET

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 FESTIU	2 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Truita francesa amb pastanaga saltejada Fruita del temps	3 Guisat de cigrons amb verdures Pollastre saltejat amb amanida Fruita del temps	4 Verdures de tardor amb patata Peix de mercat amb amanida d'enciams Fruita del temps
7 Espirals* amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	8 Estofat de mongetes amb un toc de comí Hamburguesa* de vedella amb amanida d'enciams Iogurt sense lactosa	9 Sopa de peix amb pistons* Pollastre arrebossat* amb amanida d'enciams Fruita del temps	10 Verdures de tardor amb patata Guisat de llenties amb arròs Fruita del temps	11 Arròs amb verdures Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
14 Crema de verdures de tardor amb patata* Botifarra* al forn amb xips Fruita del temps	15 Verdures de tardor amb patata Truita d'espinacs amb amanida d'enciams Iogurt sense lactosa	16 Amanida d'enciams, tomàquet, i codony Arròs amb costelló Fruita del temps	17 Cigrons saltejats Ales de pollastre al forn amb amanida d'enciams Fruita del temps	18 Espaguetis* amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
21 Arròs integral amb tomàquet Truita de patates amb ceba i amanida d'enciams Fruita del temps	22 Crema de llenties vermelles Cap de llom amb salsa de poma i amanida d'enciams Iogurt sense lactosa	23 Fideus* a la cassola de verdures Bacallà a la llauna amb amanida Fruita del temps	24 Verdures de tardor amb patata Estofat de mongetes amb quinoa Fruita del temps	25 Sopa de verdures amb pistons* Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
28 Espirals* amb salsa napolitana (tomàquet, ceba i all) Truita de calçots amb amanida Fruita del temps	29 Verdures de tardor amb patata Gall dindi amb un toc de curri i amanida Iogurt sense lactosa	30 Escudella (sopa*) Carn d'olla (cigrons, pilota* i verdures) Fruita del temps		

- Tots els ingredients marcats amb asterisc són sense gluten i 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 gluten i lactosa.
- Tots els arrebossats s'elaboren amb farina d'arròs.

QUÈ SOPEM?

SI HEM DINAT...	PODREM SOPAR...
CEREALS (ARRÒS O PASTA), FÈCULES (PATATA - MONIATO) O LLEGUMS	VERDURES CUINADES O HORTALISSES CRUDES
VERDURES	CEREALS (ARRÒS O PASTA) O FÈCULES
CARN	OU O PEIX
PEIX	OU O CARN
OU	PEIX O CARN
FRUITA	LACTI O FRUITA
LACTI	FRUITA

ecoarrels