

PEIXOS MARÇ



Lluç

Seitó

Salmó

Marisc

(musclos, cranc,
centolla i canana)



Bleda, pastanaga,
carbassa, espinacs,
col i coliflor



Poma, pera,

kiwi, taronja
i plàtan



QUINS PRODUCTES
DE TEMPORADA
HEM MENJAT?

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 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 n° CAT002234.



QUINS PRODUCTES SÓN ECOLÒGICS?



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

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 FESTIU	2 Macarrons amb tomàquet Trita de formatge amb pastanaga saltada logurt sense sucre	3 Crema de llegums Calamars amb salsa i amanida Fruita del temps	4 Arròs tres delícies Botifarra al forn amb amanida logurt sense sucre	5 Verdures de temporada Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
8 Crema de verdures de temporada Guisat de lleties amb arròs Fruita del temps	9 Verdures de temporada Saltat de gall dindi amb salsa de gorgonzola i amanida logurt sense sucre	10 Amanida d'enciams amb pastanaga, formatge fresc i olives Espirals a la bolonyesa Fruita del temps	11 Saltat de mongetes amb la seva picada (ceba, all i julivert) Trita d'espinaç amb amanida logurt	12 Arròs amb salsa de pastanaga i tomàquet Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
15 Espaguetis a la Napolitana Trita de patates amb amanida Fruita del temps	16 Arròs a la cassola amb verduretes Gall dindi adobat amb amanida logurt sense sucre	17 Crema de verdures de temporada Estofat de vedella Fruita del temps	18 Verdures de temporada Pollastre al forn amb amanida logurt	19 Guisat de lleties Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
22 Arròs integral amb verdures Trita de ceba caramel·litzada amb amanida Fruita del temps	23 Macarrons amb oli d'oliva verge extra i grana padano Cap de llom al forn amb salsa de poma i amanida logurt sense sucre	24 Verdures de temporada Guisat de mongetes amb verdures i quinoa Fruita del temps	25 Sopa de verdures Fingers de pollastre amb amanida logurt	26 Estofat de lleties Peix de mercat amb amanida Fruita del temps
29 Espirals amb salsa de patanaga i tomàquet Croquetes de pollastre amb amanida Fruita del temps	30 Verdures de temporada Ous durs gratinats amb beixamel i amanida logurt sense sucre			

Menú revisat per la nostra dietista-nutricionista Mireia Oriol i Noguera, amb el CodiNuCat n° CAT002234.



QUÈ SOPEM?



SI HEM DINAT...

PODREM SOPAR...



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



VERDURES



CARN



PEIX



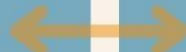
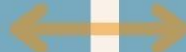
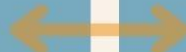
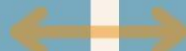
OU



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

