



LA COCINA MEDITERRÁNEA LIBRE DE ALÉRGENOS

*ALLERGEN-FREE MEDITERRANEAN
CUISINE*

*LA CUISINE MÉDITERRANÉENNE
LIBRE D'ALLERGÈNES*



APTO PARA CELIACOS
*APT FOR CELIACS
ADAPTÉ AUX COELIQUES*



EUDEC

Más de 25 años elaborando diariamente platos basados en la dieta
Mediterránea

Las propuestas que te ofrecemos en esta carta están elaboradas con
productos de temporada pensados para satisfacer todos los paladares.

Nuestra cocina lleva el sello de identidad del Mediterráneo gracias a las
recetas tradicionales de este territorio y el relevo que se ha ido pasando de
generación en generación.

For more than 20 years, Eudec has been making daily dishes based on the
Mediterranean diet.
The proposals offered in this menu are prepared with seasonal products for
all palates.

Our cuisine carries the Mediterranean seal of identity thanks to this
territory traditional recipes and the generational replacement that has
been passed from generation to generation.

Depuis plus de 20 ans, Eudec élabore des plats quotidiens basés sur le
régime méditerranéen.

Les propositions que nous proposons dans ce menu sont faites avec des
produits saisonniers pour satisfaire tous les palais.

Notre cuisine porte le sceau de l'identité de la Méditerranée grâce aux
recettes traditionnelles de ce territoire et la relève qui a été transmis de
génération en génération.

ESPECIALISTAS EN PLATOS LIBRES DE ALÉRGENOS

SPECIALISTS IN ALLERGEN-FREE DISHES / SPÉCIALISTES DES PLATS LIBRE D'ALLERGÈNES



NUESTROS PLATOS LIBRES DE ALÉRGENOS

OUR ALLERGENS-FREE DISHES / NOS PLATS LIBRE D'ALLERGÈNES

Ensalada de legumbres

Pulse salad

Salade de légumes secs

Quinoa con verduras y salmón ahumado

Quinoa with vegetables and smoked salmon

Quinoa aux légumes et au saumon fumé

Arroz con verduras

Rice with vegetables

Riz aux légumes

Panaxé de verduras

Assortment of vegetables

Assortiment de légumes

Crema de calabacín

Cream of courgette soup

Crème de courgette

Crema de calabaza ecológica

Cream of organic pumpkin soup

Crème de courge écologique

Crema de verduras

Cream of vegetable soup

Crème de légumes

Macarrones a la boloñesa

Macaroni Bolognese

Macaroni à la bolognaise

Pollo al curry

Chicken curry

Poulet au curry

Pollo a la plancha con verduras y pimentón ahumado

Grilled chicken with vegetables and smoked paprika

Poulet grillé avec légumes et poivrons

Hamburguesa de ternera con patata y pimiento

Beef burger with potato and pepper

Hamburger de veau avec pomme de terre et poivron

Albóndigas con tomate y guisantes

Tomato sauce and peas meatballs

Boulettes avec tomate et petits pois

Albóndigas guisadas

Stewed meatballs

Boulettes de viande cuisinées

Dorada con verduras y confit de ajo

Sea bream with vegetables and garlic confit

Dorada aux légumes verts et ail confit

Merluza a la vasca

Hake in the Basque style

Merlu basquaise



PLATO APTO PARA VEGETARIANOS
FOOD APT FOR VEGETARIANS
PLAT VÉGÉTARIEN



PLATO APTO PARA VEGETARIANOS
FOOD APT FOR VEGETARIANS
PLAT ADAPTÉ VÉGÉTARIEN

ENSALADA DE LEGUMBRES

PULSE SALAD
SALADE DE LÉGUMES SECS

Las legumbres son nutritivas y aportan proteínas vegetales. Un plato con garbanzos, judías Great North, tomate, aceitunas y aceite de oliva virgen. En suma, una fuente excelente de ácido fólico, potasio, hierro y magnesio, así como un alto contenido en fibra. Es aconsejable comer entre 1 y 2 veces a la semana.

Pulses are nutritious and provide vegetable protein. A dish with chickpeas, Great North beans, tomatoe, olives and virgin olive oil. In short, an excellent source of folic acid, potassium, iron and magnesium, as well as a high fibre content. It is advisable to eat pulses between 1 and 2 times a week.

Les légumes secs sont nutritifs et apportent des protéines végétales. Un plat de pois chiches, haricots Great North, tomate, olive et huile d'olive vierge. En résumé, une excellente source d'acide folique, de potassium, de fer et de magnésium, ainsi qu'un haut contenu en fibres. Il est conseillé à tous les âges d'en manger entre 1 et 2 fois la semaine.

ESTE PLATO CONTIENE TRAZAS DE:

THIS PLATE CONTAINS TRACES OF/CE PLAT CONTIENT DES TRACES DE:



SULFITOS
SULFITES
SULFITES



QUINOA CON VERDURAS Y SALMÓN AHUMADO

QUINOA WITH VEGETABLES AND SMOKED SALMON
QUINOA AUX LÉGUMES ET AU SAUMON FUMÉ

La ensalada de quinoa es un plato muy valorado en los menús de los celíacos y para todos aquellos que buscan un plato nutritivo y saludable. La presentamos mezclada con habas de soja, maíz dulce, zanahoria, pimienta a la brasa, pasas y filete de salmón, todo regado con aceite de oliva virgen.

The quinoa salad is an very valued dish in the menus for coeliacs and all those looking for a nutritious and healthy dish. We present it mixed with soya beans, sweet corn, carrots, grilled peppers, raisins and salmon fillets, all sprinkled with virgin olive oil.

La salade de quinoa est un plat très apprécié dans les menus des coéliqués et pour tous ceux qui recherchent un plat nutritif et sain. Nous le présentons mélangé avec du soja, du maïs sucré, de la carotte, du poivre grillé, des raisins secs et du filet de saumon, le tout arrosé d'huile d'olive vierge.

ESTE PLATO CONTIENE:

THIS PLATE CONTAINS / CE PLAT CONTIENT:



SOJA
SOYA
SOJA



PESCADO
FISH
POISSON



PLATO APTO PARA VEGETARIANOS
FOOD APT FOR VEGETARIANS
PLAT ADAPTÉ VÉGÉTARIEN

ARROZ CON VERDURAS

RICE WITH VEGETABLES
RIZ AVEC LÉGUMES

Arroz blanco salteado con verduras del Mediterráneo. Calabacín, cebolla, judía verde, champiñón, zanahoria y alcachofa, todo regado con aceite de oliva virgen. Un plato con un intenso sabor y con aires de mar, tradicional y saludable, apto para grandes y pequeños y libre de alérgenos.

White rice sauteed with vegetables from the Mediterranean. Courgettes, onions, green beans, mushrooms, carrots and artichokes, all sprinkled with virgin olive oil. A dish with an intense flavour and with a traditional and healthy style from the sea, suitable for young and old and allergen-free.

Riz blanc sauté avec les meilleurs légumes méditerranéens. Courgettes, oignons, haricots, champignons, carottes et artichauts, le tout arrosé d'huile d'olive vierge. Un plat à la saveur intense et faisant penser à la mer, traditionnel et sain, bon pour les grands et les petits et sans allergènes.



ESTE PLATO NO CONTIENE ALÉRGENOS

THIS PLATE NO CONTAINS ALLERGENS
CE PLAT NE CONTIENT PAS D'ALLERGÈNES



PLATO APTO PARA VEGETARIANOS
FOOD APT FOR VEGETARIANS
PLAT ADAPTÉ VÉGÉTARIEN

PANATXÉ DE VERDURAS

ASSORTMENT OF VEGETABLES
ASSORTIMENT DE LÉGUMES

Plato ligero de brócoli, coliflor, alcachofa, guisantes y zanahorias. La variedad de verduras proporciona un plato rico en sabores y texturas. Al momento de servir se puede dar, al plato, un toque de horno para realzar los sabores y las texturas.

Light dish of broccoli, cauliflower, artichokes, peas and carrots. The variety of vegetables provides a dish rich in flavours and textures. When serving, the dish can be baked to enhance the flavours and textures.

Recette légère de brocoli, chou-fleur, artichaut, petit pois et carottes jaunes et rouges. La variété des légumes apporte un plat riche en saveurs et textures. Au moment de servir, on peut passer le plat au four un instant pour faire ressortir les saveurs et les textures.

ESTE PLATO CONTIENE TRAZAS DE:

THIS PLATE CONTAINS TRACES OF/ CE PLAT CONTIENT DES TRACES DE:



APIO
CELERY
CELERI



CREMA DE CALABACÍN

CREAM OF COURGETTE SOUP
CRÈME DE COURGETTE

El calabacín es una hortaliza de verano deliciosa. La crema de calabacín, elaborada con agua, patata y cebolla, es muy hidratante, agradable y sabrosa para la época más calurosa del año, que coincide con la plenitud de la planta. Las propiedades de esta crema aportan beneficios para la vista, la piel y el pelo.

Courgettes are a delicious summer vegetable. The cream of courgette soup, made with water, potatoes and onion; is very hydrating, pleasant and delicious to eat when it is the hottest time of year, which at the same time coincides with the fullness of the plant. The properties of this cream of courgette soup provide benefits for eyes, skin and hair.

La courgette est un légume d'été délicieux. Une crème de courgette, élaborée à partir d'eau, de pomme de terre et d'oignon, est très hydratante, agréable et savoureuse pour l'époque la plus chaude de l'année, qui se trouve être en même temps la période de maturité de la plante. Les propriétés de notre crème de courgette apportent des bénéfices à la vue, la peau et les cheveux.



PLATO APTO PARA VEGETARIANOS
FOOD APT FOR VEGETARIANS
PLAT ADAPTÉ VÉGÉTARIEN



ESTE PLATO NO CONTIENE ALÉRGENOS

THIS PLATE NO CONTAINS ALLERGENS
CE PLAT NE CONTIENT PAS D'ALLERGÈNES



PLATO APTO PARA VEGETARIANOS
FOOD APT FOR VEGETARIANS
PLAT ADAPTÉ VÉGÉTARIEN

CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA*

CREAM OF ORGANIC* PUMPKIN SOUP
CRÈME DE COURGE ÉCOLOGIQUE*

Alimento rico en vitaminas y fibra. Contiene patata, pimienta negra y aceite de oliva virgen. Las calabazas que usamos provienen del cultivo ecológico; sin agrotóxicos ni fertilizantes sintéticos. Son nutricionalmente superiores a las convencionales.

It is a food rich in vitamins and fibres. We make it with potatoes, black pepper and virgin olive oil. The pumpkins we use come from organic farming; free of agrochemicals and synthetic fertilizers. They are nutritionally superior to conventional ones.

Crème élaborée à partir des légumes méditerranéens. Contient des ingrédients comme la pomme de terre, le haricot vert ou la carotte, accompagnés de poivre noir et le tout arrosé d'huile d'olive vierge. De toutes les crèmes, c'est celle qui est la plus classique, traditionnelle et artisanale.

*El ingrediente principal de esta crema es la calabaza, procedente de cultivos que cumplen con el Reglamento Ecológico Europeo.

* The main ingredient of this cream is pumpkin, from crops that comply with the European ecological regulation.

* L'ingrédient principal de cette crème est la courge, qui provient de cultures qui respectent le Règlement écologique européen.



ESTE PLATO NO CONTIENE ALÉRGENOS

THIS PLATE NO CONTAINS ALLERGENS
CE PLAT NE CONTIENT PAS D'ALLERGÈNES



PLATO APTO PARA VEGETARIANOS
FOOD APT FOR VEGETARIANS
PLAT ADAPTÉ VÉGÉTARIEN

CREMA DE VERDURAS

CREAM OF VEGETABLES SOUP
CRÈME DE LÉGUMES

Crema elaborada con hortalizas del Mediterráneo. Contiene ingredientes como la patata, la judía verde o la zanahoria, acompañados con pimienta negra y aceite de oliva virgen. La crema más clásica, tradicional y artesanal.

Creamy soup made with Mediterranean vegetables. It contains ingredients such as potatoes, green beans or carrots, accompanied by black pepper and virgin olive oil. The most classic, traditional and hand-crafted cream.

Crème élaborée à partir des légumes méditerranéens. Contient des ingrédients comme la pomme de terre, le haricot vert ou la carotte, accompagnés de poivre noir et le tout arrosé d'huile d'olive vierge. De toutes les crèmes, c'est celle qui est la plus classique, traditionnelle et artisanale.



ESTE PLATO NO CONTIENE ALÉRGENOS

THIS PLATE NO CONTAINS ALLERGENS
CE PLAT NE CONTIENT PAS D'ALLERGÈNES



MACARRONES A LA BOLOÑESA

MACARONI BOLOGNESE
MACARONI À LA BOLOGNAISE

Buena parte del secreto de estos macarrones recae en la salsa boloñesa que los acompaña. Elaboramos esta salsa de origen italiano siguiendo la receta tradicional con la elección de productos de primera calidad. Los macarrones, por su parte, aportan los hidratos de carbono necesarios para disfrutar del día con energía.

Much of the secret of these macaroni lies in the Bolognese sauce that accompanies them. We elaborate this Italian origin sauce following the traditional recipe with the choice of first quality products. The macaroni, on the other hand, provide the necessary hydrates of carbon to enjoy the day with energy.

La bonne partie du secret de ces macaronis réside dans la sauce bolognaise qui l'accompagne. Nous élaborons cette sauce d'origine italienne en suivant la recette traditionnelle avec le choix de produits de premier choix. Les macaronis, quant à eux, fournissent les glucides nécessaires pour profiter de sa journée avec énergie.

ESTE PLATO CONTIENE TRAZAS DE:

THIS PLATE CONTAINS TRACES OF/ CE PLAT CONTIENT DES TRACES DE:



SULFITOS
SULFITES
SULFITES



POLLO AL CURRY

CHICKEN CURRY
POULET AU CURRY

Esta propuesta es muy típica del sur de la India. El curry es una mezcla de varias especies y sabores que combinados entre sí aportan al pollo ese toque exótico y especial. El pollo es ligero y fácil de digerir. Todo ello hace que esta propuesta sea original y al mismo tiempo muy saludable.

This proposal is very typical of southern India. The curry is a mixture of several species and flavors that combined with each other provide the chicken with an exotic and special touch. The chicken is light and easy to digest. All this together makes this proposal original and at the same time very healthy.

Ce plat est très typique du Sud de l'Inde. Le curry est un mix de plusieurs épices et saveurs qui, combinées entres elles, commfèrent au poulet cette touche exotique et spéciale. Le poulet est un aliment léger et facile à diférier. Tout cela rend ce plat original et sain à la fois.



ESTE PLATO NO CONTIENE ALÉRGENOS

THIS PLATE NO CONTAINS ALLERGENS
CE PLAT NE CONTIENT PAS D'ALLERGÈNES



POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS Y PIMENTÓN AHUMADO

GRILLED CHICKEN WITH VEGETABLES
AND SMOKED PAPRIKA
POULET GRILLÉ AVEC LÉGUMES
ET POIVRON FUMÉ

Una propuesta sana y equilibrada. Pollo de corral deshuesado acompañado de patata y pimiento rojo a la brasa y aceite de oliva virgen. El resultado es un plato dorado, meloso y con carácter mediterráneo gracias al aroma y el gusto del tomillo.

A healthy and balanced proposal. Boneless, skinless free-range chicken accompanied by potatoes and grilled red peppers and virgin olive oil. The result is a golden, mellow and with character mediterranean thanks to the aroma and the taste of the thyme.

Une proposition saine et équilibrée. Poulet de basse-cour désossé et sans peau, accompagné de pommes de terre et de poivron rouge braisé et de l'huile d'olive vierge. Le résultat est un plat doré et savoureux avec un caractère méditerranéen grâce à l'arome et au goût du thym.



ESTE PLATO NO CONTIENE ALÉRGENOS

THIS PLATE NO CONTAINS ALLERGENS
CE PLAT NE CONTIENT PAS D'ALLERGÈNES



HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATA Y PIMIENTO

BEEF BURGER WITH POTATO AND PEPPER
HAMBURGER DE VEAU AVEC POMMES
DE TERRE ET POIVRON

¿A quién no le gusta una buena hamburguesa? Convertido en un plato gourmet con ingredientes de primera calidad, la hamburguesa de ternera de Eudec es un plato tradicional que conjuga el sabor de las especias, la fibra de los guisantes, la patata y el pimiento verde y rojo. Un plato lleno de color y un auténtico placer.

Who doesn't like a good hamburger? A gourmet dish with top-quality ingredients, Eudec's beef burger is a traditional dish that combines the flavour of spices, fibre of peas, potatoes and green and red peppers. A full dish of colour and an authentic pleasure.

Qui n'aime pas un bon hamburger? Converti en un plat gourmet avec des ingrédients de première qualité, le hamburger de veau d'Eudec est un plat traditionnel qui allie la saveur des épices, la fibre des petits pois, frites et poivron vert et rouge. Une assiette pleine de couleurs et un vrai plaisir.



ESTE PLATO NO CONTIENE ALÉRGENOS

THIS PLATE NO CONTAINS ALLERGENS
CE PLAT NE CONTIENT PAS D'ALLERGÈNES



ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y GUISANTES

TOMATO SAUCE AND PEAS MEATBALLS
BOULETTES AVEC TOMATE ET PETITS POIS

Las albóndigas son uno de esos platos tradicionales que ya preparaban griegos y romanos. El verdadero secreto, aparte de la carne de ternera y de cerdo que usamos en la cocina de Eudec, es la auténtica delicia de la salsa, que contrasta con la dulzura de los guisantes tiernos.

Meatballs are one of those traditional dishes that were first prepared by Greeks and Romans. The real secret, apart from the beef and pork meat we use in Eudec's cuisine, is the true delicacy of the sauce, which contrasts with the sweetness of the tender peas.

Les boulettes sont l'un de ces plats traditionnels que les grecs et les romains préparaient déjà. Le véritable secret, à part la viande de veau et de porc, est l'authentique délice de la sauce qui contraste avec la douceur des petits pois tendres et de saison.



ESTE PLATO NO CONTIENE ALÉRGENOS

THIS PLATE NO CONTAINS ALLERGENS
CE PLAT NE CONTIENT PAS D'ALLERGÈNES



ALBÓNDIGAS GUISADAS

STEWED MEATBALLS
BOULETTES DE VIANDE CUISINÉES

Las albóndigas guisadas aportan todos los beneficios de la carne de ternera y de cerdo. El sabor y el aroma de la salsa que las acompaña redondea un plato que satisfará todos los paladares.

Stewed meatballs provide all the benefits of beef and pork. The flavour and the aroma of the sauce that accompanies them rounds a dish that will satisfy all the palates.

Les boulettes de viande cuites apportent tous les bienfaits de la viande de veau et du porc frais. L'intensité de la saveur et les arômes de la sauce qui les accompagnent arrondissent un plat qui satisfera tous les palais.

ESTE PLATO CONTIENE TRAZAS DE:

THIS PLATE CONTAINS TRACES OF/CE PLAT CONTIENT DES TRACES DE:



SULFITOS
SULFITES
SULFITES



DORADA CON VERDURAS Y CONFIT DE AJO

SEA BREAM WITH VEGETABLES AND GARLIC
CONFIT

DORADE AUX LÉGUMES VERTS ET AIL CONFIT

La dorada es uno de los peces típicos del Mediterráneo. Es un pescado de temporada de frío, cuyo secreto es la cocción justa. Lo presentamos acompañado con verduras, patata a la brasa y confit de ajo, que nos da un plato de carácter marinero y sabores intensos.

Sea bream is a typical Mediterranean fish. It is a cold season fish, whose secret is precise cooking. We present it with vegetables, grilled potatoes and garlic confit, which gives us a dish with a seafaring character and intense flavours.

La daurade est l'un des poissons typiques de la méditerranée. C'est un poisson de saison froide, dont le secret est la cuisson juste qui évite qu'il ne sèche. Nous le présentons accompagné de légumes verts, de pommes de terre braisées et d'ail confit, ce qui nous donne un plat de caractère marin et aux saveurs intenses.

ESTE PLATO CONTIENE:

THIS PLATE CONTAINS / CE PLAT CONTIENT:



SULFITOS
SULFITES
SULFITES



PESCADO
FISH
POISSON



MERLUZA A LA VASCA

HAKE IN THE BASQUE STYLE
MERLU BASQUAISE

Es un plato altamente saludable, gracias a sus ingredientes, empezando por la merluza, con un bajo contenido en calarías y grasas, y terminando por el resto de ingredientes que lo acompañan, como los espárragos, los guisantes, la patata panadera y almejas. Además de sabroso es especialmente sano.

It is a very healthy dish, thanks to all its ingredients, starting with hake. With a low content in calories and greasy, and ending with the other ingredients that accompany it, such as asparagus, peas, golden potato rounds and clams. In addition to being tasty it is especially healthy.

C'est un plat très sain grâce à tous ses ingrédients, en commençant par le merlu, peu calorique et peu gras, et finissant par le reste des ingrédients qui l'accompagnent, comme les asperges, les petits pois les pommes de terre et les palourdes. En plus d'être savoureux, il est particulièrement bon pour la santé.

ESTE PLATO CONTIENE:

THIS PLATE CONTAINS / CE PLAT CONTIENT:



MOLUSCOS
MOLLUSCS
MOLLUSQUES



SULFITOS
SULFITES
SULFITES



PESCADO
FISH
POISSON

Buen provecho!

*Enjoy your meal
Bon appetit*





**LA COCINA MEDITERRÁNEA
LIBRE DE ALÉRGENOS**

ALLERGEN-FREE MEDITERRANEAN CUISINE

LA CUISINE MÉDITERRANÉNE LIBRE D'ALLERGÈNES

SERHS FOOD AREA S.L.

www.eudecfood.com

Tel. 93 703 28 28

E-mail: eudecfood@eudec.com