

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Espaguetis amb salsa de tomàquet	Crema de carbassó	Llenties estofades amb verdures	FESTIU	FESTIU
Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga	Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives	Truita a la francesa amb enciam i tomàquet xerri		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural		
10	11	12	13	14
Purè de verdures	Macarrons amb tomàquet	Mongeta i patata	Cigrons estofats amb verdures	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Pollastre orly amb enciam i olives	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet	Lluç al forn amb ceba i pebrot	Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
17	18	19	20	21
Minestra de verdures	Llenties amb verdures (tomàquet, ceba i pebrot)	Fideus a la cassola	Arròs amb verdures	Sopa de nadal
Truita de carbassó amb enciam i olives	Llom a l'ametlla	Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga	Rodo de vedella amb salsa i bolets	Pollastre amb prunes i pinyons
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Postres

MENU REVISAT PER
 GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI – Dietista Nutricionista
 Codinuca 0000047

Recorda

-El menú de cada dia esta elaborat el mateix dia.

-D'aquest menú un 25% de la pasta és ecològica.

-El nostre arròs prové del delta de L'Ebre.

-És molt important la fruita dins de la nostra dieta, els làctics no han de substituir a la fruita. És de proximitat i dues vegades al mes és ecològica.

-Els dijous el pa és integral.

-Per cuinar i amanir s'utilitza oli d'oliva i per fregir oli de gira-sol alt oleic.

-El sopar serà el millor moment per a complementar la nostra dieta, si ho feu d'hora ajudarà als nens a dormir bé.

-Només hauríem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.



93 717 83 35

www.gumen-catering.com

Pot resoldre els seus dubtes a: info@gumen-catering.com o a través de la nostra web.
 GUMEN CATERING,S.L. C/Tamarit 10 (08205) Sabadell, Barcelona REG/SANITARI 26.05609/