

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Cus cus saltejat amb verdures	Crema de carbassó	Minestra de verdures	FESTIU	FESTIU
Bistec a la planxa amb guarnició	Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives	Peix a la planxa amb guarnició		
Fruita	Fruita	logurt natural		
10	11	12	13	14
Puré de verdures	Verdures saltejades amb formatge de cabra	Mongeta i patata	Espinacs saltejats amb pasas i pinyons	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Pollastre a la planxa amb guarnició	Llom planxa amb guarnició	Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet	Lluç al forn amb ceba i pebrot	Pollastre a la planxa amb guarnició
Fruita	Fruita	Fruita	logurt natural	Fruita
17	18	19	20	21
Mongeta verda amb pernil	Quinoa amb carbassó i ceba	Amanida d'arròs	Pasta tricolor amb verdures saltejades	
Hamburguesa de vedella amb enciam i olives	Llom a la planxa amb guarnició	Filet de gall d'indi a la planxa amb guarnició	Peix planxa amb guarnició	
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	

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/