

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Sopa de pasta	Crema de carbassó	Llenties estofades amb verdures	FESTIU	FESTIU
Croquetes de bacallà amb enciam i pastanaga	Pernillets 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		
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Puré de verdures	Macarrons amb tomàquet	Mongeta i patata	Puré de cigrons i 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
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Crema 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 amb salsa de tomàquet	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
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Sopa de fideus	NADAL	SANT ESTEVE	Mongeta tendra i patata	Arròs amb tomàquet
Salsitxes de porc amb enciam i pastanaga			Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Truita a la francesa amb enciam i olives
Fruita de temporada			Fruita de temporada	Fruita de temporada
<b>31</b>				
Cigrons estofadets				
Lluç al forn amb ceba i pastanaga				
Fruita de temporada				

MENU REVISAT PER  
 GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI – Dietista Nutricionista Codinucac 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](http://www.gumen-catering.com)

Pot resoldre els seus dubtes a: [info@gumen-catering.com](mailto: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/