

MENÚ GENER 2019

RECOMANACIONS SOPARS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Verdura + patata Peix blau Fruita de temporada	Llegum + arròs + verdura logurt natural	Arròs + hortalissa Peix blanc Fruita de temporada	Verdura + patata Carn blanca Fruita de temporada
14	15	16	17	18
Arròs + hortalissa Ou Fruita de temporada	Verdura + patata Peix blau Fruita de temporada	Llegum + arròs + verdura logurt natural	Verdura + patata Peix blanc Fruita de temporada	Amanida variada Pa + peix blau Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Pasta Peix blau + verdura Fruita de temporada	Arròs + hortalissa Ou Fruita de temporada	Verdura i patata Fruita de temporada	Llegum + patata + verdura logurt natural	Amanida variada Peix blanc + patata Fruita de temporada
28	29	30	31	
Verdura i patata Ou Fruita de temporada	Llegum + arròs + verdura logurt natural	Verdura + arròs Peix blau Fruita de temporada	Amanida variada Ou + patata Fruita de temporada	

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/