

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
	Amanida de pasta	Cus cus amb verdures	Puré de carbassa	Amanida d'arròs
	Peix planxa amb guarnició	Llom planxa amb guarnició	Pollastre al forn amb guarnició	Bistec a la planxa amb guarnició
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
14	15	16	17	18
Mongeta tendra i patata	Macarrons eco	Arròs amb verdures	Crema de carbassó	Verdures escalivades
Hamburguesa de vedella amb guarnició	Filet de gall d'indi amb guarnició	Truita a la francesa amb guarnició	Lluç planxa amb guarnició	Llom planxa amb guarnició
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Quinoa amb verdures	Minestra de verdures	Raviolis d'espínacs i ricota	Amanida tropical	Puré de verdures
Bistec planxa amb guarnició	Peix planxa amb guarnició	Pernilets de pollastre amb guarnició	Llom planxa amb guarnició	Pollastre planxa amb guarnició
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
28	29	30	31	
Amanida de pasta	Mongeta tendra i patata	Amanida de lleties	Crema de verdures	
Hamburguesa d'espínacs i pollastre amb guarnició	Peix planxa amb guarnició	Pollastre planxa amb guarnició	Llom planxa amb guarnició	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	

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/