

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7	8	9	10	11
FESTIU	Espaguetis amb salsa de tomàquet Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs amb pastanaga, bròquil i mongeta tendra Estofat de gall dindi Fruita de temporada	Puré de pastanaga i carbassa Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Cigrons estofats amb tomàquet i ceba Truita de carbassó amb enciam i olives logurt natural
14	15	16	17	18
Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties guisades amb tomàquet, ceba i pebrot Lluç al forn amb verdures logurt natural	Pasta tricolor amb ceba i xampinyons Truita a la francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Pollastre rostit a la cassola Fruita de temporada	Sopa de fideus Llibrets de llom amb enciam i tomàquet Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Arròs tres delícies Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Minestra de verdures Llom amb salsa de tomàquet Fruita de temporada	Crema de pèsols Pernilets de pollastre logurt natural	Macarrons amb tomàquet i formatge gratinat Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada	Puré de verdures Salsitxes de pollastre amb sofregit de tomàquet Fruita de temporada
28	29	30	31	
Arròs amb tomàquet Escalopa de pollastre arrebossada amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata Mandonguilles a la jardinera Fruita de temporada	Sopa de pasta Lluç al forn amb ceba i pebrot Fruita de temporada	Crema de verdures Canelons de carn logurt natural	

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

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/