

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Bròquil amb patata
				Bistec de vedella amb guarnició
				Fruita de temporada
4	5	6	7	8
Puré de verdures (pastanaga, patata, ceba i mongeta)	Amanida d'arròs	Verdures saltejades amb formatge de cabra	Pèsols i patata	Macarrons amb bròquil i formatge emmental
Pit de pollastre a la planxa amb guarnició	Bistec de vedella amb guarnició	Llom a la planxa amb guarnició	Pernilets de pollastre amb enciam i tomàquet	Lluç al forn amb guarnició
logurt del Berguedà	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Crema de pèsols	Amanida de tomàquet i tonyina	Amanida d'arròs i quinoa	Minestra de verdures	Crema de pastanaga i carbassa
Bistec a la planxa amb guarnició	Llom a la planxa amb guarnició	Peix planxa amb guarnició	Pollastre al forn amb guarnició	Bistec a la planxa amb guarnició
Fruita de temporada	logurt del Berguedà	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Mongeta, patata i pastanaga	Quinoa amb verdures	Arròs tres delícies (truita, pastanaga i pèsols)	Bròquil amb patata	Puré de carbassó
Hamburguesa de vedella amb enciam, ceba i blat de moro	Peix planxa amb guarnició	Bacallà al forn amb patata, ceba i pebrot	Llom planxa amb guarnició	Pollastre planxa amb guarnició
Fruita de temporada	logurt del Berguedà	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
25	26	27	28	
Crema de porros	Mongeta tendra, patata i bròquil	Arròs amb verdures i gambes	Amanida de quinoa	
Bistec a la planxa amb guarnició	Pernilets de pollastre al forn amb xips	Peix planxa amb guarnició	Hamburguesa de verdures amb guarnició	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt del Berguedà	

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