

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<b>1</b> Crema de pèsols
				Salsitxes de porc amb enciam i tomàquet
				Fruita de temporada
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Festiu	Macarrons amb tonyina	Cigronets amb verdures	Arròs tres delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga)	Crema de pastanaga
	Estofat de gall d'indi amb xampinyons	Lluç al forn amb amanida	Truita amb amanida	Pollastre al orly amb enciam i pastanaga
	Fruita de temporada	logurt del berguedà	Fruita ECO	Fruita de temporada
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Minestra de verdures	Sopa de pasta	Espaguetis amb tomàquet	Arròs amb pastanaga, bròquil i mongeta tendra	Llenties guisades amb tomàquet, ceba i pebrot
Rodó de vedella amb bolets	Pernilets de pollastre amb enciam i tomàquet	Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro	Guisat de gall d'indi amb salsa i patates	Truita a la francesa amb tomàquet i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita ECO	logurt del berguedà
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Pèsols i patata	Arròs amb tomàquet	Bròquil amb beixamel	Fideuada	Cigronets amb verdures
Llom a l'ametlla	Gall d'indi rostit amb carbassó, ceba i pastanaga	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Lluç al forn amb ceba i tomàquet	Pollastre al forn amb enciam, ceba i cogombre
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita ECO	logurt del berguedà
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Arròs amb pastanaga, pèsols i ceba	Sopa de pasta	Llenties amb tomàquet, ceba, pebrot i pastanaga	Crema de verdures	Pasta tricolor amb ceba i xampinyons
Truita de carbassó amb enciam, tomàquet i blat de moro	Bacallà amb samfaina	Pollastre rostit amb ceba i tomàquet	Llibrets de formatge amb enciam i olives	Salsitxes de pollastre amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt del Berguedà	Fruita ECO	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 quatre 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.

MENÚ REVISAT PER  
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI  
Dietista Nutricionista Codinucacat 0000047



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/