

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 Crema de pèsols
				Salsitxes de porc amb enciam i tomàquet
				Fruita de temporada
4 Mongeta tendra i patata	5 Macarrons amb tomàquet	6 Cigronets amb verdures	7 Arròs tres delícies	8 Crema de pastanaga
Hamburguesa de vedella amb enciam i olives	Estofat de gall d'indi	Lluç al forn amb tomàquet i ceba	Truita amb tomàquet sofregit	Pollastre al orly amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt del berguedà	Fruita ECO	Fruita de temporada
11 Minestra de verdures	12 Sopa de pasta	13 Espaguetis amb tomàquet	14 Arròs amb pastanaga, bròquil i mongeta tendra	15 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	Truita a la francesa amb tomàquet i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita ECO	logurt del berguedà
18 Crema de pèsols	19 Arròs amb tomàquet	20 Verdura	21 Sopa de pasta	22 Cigronets amb verdures
Llom amb salsa de tomàquet	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
25 Arròs amb pastanaga i ceba	26 Sopa de pasta	27 Llenties amb tomàquet, ceba, pebrot i pastanaga	28 Crema de verdures	29 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.

MENU REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI
Dietista Nutricionista Codinucacat 0000047



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/