

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1	2	3	4	5
Mongeta tendra amb patata	Patates estofades	Puré de cigrons i verdures	Fideus a la cassola	Arròs a la cubana
Calamars arrebossats amb enciam i tomàquet	Pollastre al forn amb ceba i xampinyons	Estofat de vedella	Truita de carbassó amb tomàquet i blat de moro	Salsitxes de porc amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt del Berguedà	Fruita ECO	Fruita de temporada
8	9	10	11	12
Crema de pastanaga i carbassa	Sopa de pasta	Llenties guisades amb ceba, pebrot verd i vermell	Arròs amb pastanaga, pèsols, xampinyons i pebrot	Macarrons a la bolonyesa
Escalopa de pollastre arrebossada amb enciam i tomàquet	Llom de porc al forn amb enciam, ceba i cogombre	Lluç al forn amb ceba i tomàquet	Mandonguilles a la jardinera	Truita francesa amb enciam, ceba i pastanaga
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt del Berguedà	Fruita ECO	Fruita de temporada
15	16	17	18	19
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA
22	23	24	25	26
FESTIU	Mongeta tendra amb patata	Cigronets amb verdures	Sopa de pasta	Arròs amb pastanaga, bròquil i carbassó
	Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga	Truita francesa amb tomàquet i pastanaga	Pollastre al forn amb prunes i pinyons	Gall d'indi rostit amb ceba i tomàquet
	Fruita de temporada	logurt del Berguedà	Fruita ECO	Fruita de temporada
29	30			
Crema de carbassó	Macarrons amb tomàquet			
Llibrets de llom amb formatge i patates fregides	Pollastre rostit amb xampinyons			
Fruita de temporada	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 000047



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/