

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
		FESTIU	Llenties guisades amb tomàquet, pastanaga i pebrot Truita francesa amb enciam i pastanaga	Arròs amb pastanaga, pèsols i blat de moro Gall d'indi estofat amb salsa i patates
6	7	8	9	10
Minestra de verdures Escalopa de pollastre arrebossada amb enciam i pastanaga Fruita de proximitat	Arròs amb pastanaga, pèsols i xampinyons Mandonguilles amb salsa de tomàquet Fruita de proximitat	Sopa de pasta Lluç al forn amb tomàquet, ceba i pebrot Fruita ECO	Crema de pèsols Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet xerri logurt del Berguedà	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga, olives, tonyina i blat de moro) Estofat de vedella amb salsa i patates Fruita de proximitat
13	14	15	16	17
Crema de bròquil i pastanaga Calamar a la romana amb enciam i tomàquet Fruita de proximitat	Arròs amb pastanaga, pèsols i pernil Gall d'indi estofat amb salsa Fruita de proximitat	Mongeta tendra amb patata Rodo de vedella amb bolets Fruita de proximitat	Fideus a la cassola Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita ECO	Cigrons amb verdures Truita de carbassó amb enciam i olives logurt del Berguedà
20	21	22	23	24
Mongeta, pastanaga i pèsols Llom de porc al forn amb enciam i blat de moro Fruita de proximitat	Pasta tricolor amb ceba, pebrot i xampinyons Pollastre rostit amb tomàquet i pastanaga Fruita de proximitat	Arròs amb salsa de tomàquet Truita francesa amb enciam, ceba i cogombre Fruita de proximitat	Crema de verdures Canelons de carn amb beixamel Fruita ECO	Llenties guisades amb ceba, pebrot verd i vermell Bacallà al forn amb verduretes logurt del Berguedà
27	28	29	30	31
Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga, olives, tonyina i blat de moro) Botifarra de porc amb xips Fruita de proximitat	Cigronets amb patates Truita francesa amb enciam i pastanaga logurt del Berguedà	Amanida d'arròs Estofat de gall d'indi amb salsa Fruita de proximitat	Crema de carbassa i pastanaga Lluç arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita ECO	Mongeta amb patates Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita de proximitat

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 REVISTA PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI – Dietista nutricionista
CODINUCAT 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/