

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

MENÚ REVISTA PER  
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI – Dietista nutricionista  
CODINUCAT 000047



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/