

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1	2	3
			Pasta + hortalissa* Fruita de temporada	Verdura + patata Peix blanc Fruita de temporada
6	7	8	9	10
Pasta + hortalissa Ou Fruita de temporada	Llegum + patata + verdures logurt natural	Verdura + patata Carn blanca Fruita de temporada	Arròs + hortalissa* Fruita de temporada	Pa + hortalisses Peix blau Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Llegum + arròs + verdura logurt natural	Pasta + hortalissa Peix blau Fruita de temporada	Verdura + llegum Ou Fruita de temporada	Arròs Peix blanc + amanida variada Fruita de temporada	Verdura + patata Carn blanca Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Arròs + hortalissa Ou Fruita de temporada	Verdura + patata Peix blau Fruita de temporada	Llegum + verdura + patata logurt natural	Amanida variada Peix blanc + arròs Fruita de temporada	Verdura + patata Carn blanca Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Arròs + hortalissa Peix blau Fruita de temporada	Verdura + patata Peix blanc Fruita de temporada	Verdura + llegum + patata logurt natural	Quinoa + verdures Fruita de temporada	Pasta + hortalissa Ou Fruita de temporada

\* En l'àpat de dinar hi ha proteïna vegetal + animal per això no hi ha proteïna en l'àpat de sopar

### 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.



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/