



**gumen**  
càtering

# MENÚ JUNY 2019 ESCOLES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
Minestra de verdures	Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)	Macarrons amb salsa de tomàquet	Lenties amb verdures (pebrot, ceba, tomàquet i pastanaga)	Purè de verdures
Salsitxes de pollastre amb enciam i olives	Bacallà al forn amb ceba, patata i pebrot	Croquetes de carn (porc i vedella) amb enciam i blat de moro	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Pernilets de pollastre al forn amb enciam i tomàquets xerri
Fruita de proximitat <b>10</b>	Fruita de proximitat <b>11</b>	Fruita ECO <b>12</b>	logurt del Berguedà <b>13</b>	Fruita de proximitat <b>14</b>
Pasta amb xampinyons, ceba i gall d'indi	Amanida freda de patata	Arròs amb tomàquet	Crema de pèsols	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga, tonyina i olives)
Tires de calamar amb enciam i pastanaga	Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet i blat de moro	Truita de carbassó amb enciam i olives	Llom a l'ametlla i amanida de tomàquet i pastanaga	Pollastre al forn amb ceba i xampinyons
Fruita de proximitat <b>17</b>	Fruita de proximitat <b>18</b>	Fruita ECO <b>19</b>	logurt del Berguedà <b>20</b>	Fruita de proximitat <b>21</b>
Purè de carbassa i pastanaga	Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge	Cigronets amb verdures (pebrot, ceba, tomàquet i pastanaga)	Mongeta tendra amb patata	Amanida d'arròs
Escalopa de pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet xerri	Truita francesa amb enciam i olives	Lluç al forn amb enciam i pastanaga	Pollastre rostit amb prunes i pinyons	Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt del Berguedà	Fruita ECO	Gelat

## 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/

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