

MENU JUNY 2019

LLAR D'INFANTS

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	Llenties 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 10	Fruita de proximitat 11	Fruita de proximitat 12	logurt del Berguedà 13	Fruita de proximitat 14
Pasta amb xampinyons, ceba i gall d'indi	Crema de verdures	Arròs amb tomàquet	Crema de pèsols	Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga, tonyina i olives)
Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga	Hamburguesa de vedella a la planxa amb tomàquet i blat de moro	Truita de carbassó amb enciam i olives	Llom amb salsa de tomàquet i amanida de tomàquet i pastanaga	Pollastre al forn amb ceba i xampinyons
Fruita de proximitat 17	Fruita de proximitat 18	Fruita de proximitat 19	logurt del Berguedà 20	Fruita de proximitat 21
Purè de carbassa i pastanaga	Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge	Purè de cigrons i verdures	Mongeta tendra amb patata	Arròs tres delícies (pèsols, blat de moro i pastanaga)
Escalopa de pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet xerri	Truita francesa amb enciam i olives	Lluç al forn amb enciam i pastanaga	Pollastre amb enciam i blat de moro	Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Fruita de proximitat 24	Fruita de proximitat 25	logurt del Berguedà 26	Fruita de temporada 27	Gelat 28
FESTIU	Sopa de pasta	Crema de verdures	Arròs amb verdures (pastanaga i pèsols)	Llenties amb verdures (tomàquet, pastanaga i pebrot vermell)
	Escalopa de pollastre amb tomàquet i pastanaga	Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro	Estofat de vedella	Croquetes de bacallà amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt del Berguedà

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/