

## MENÚ JUNY 2019

### Recomanacions sopars

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Llegum + patata + verdura logurt natural	Amanida variada Ou + Pa Fruita de proximitat	Verdura + patata Peix blanc Fruita de proximitat	Arròs + Hortalissa* Fruita de proximitat	Cuscús + hortalissa Peix blau Fruita de proximitat
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Arròs + hortalissa Ou Fruita de proximitat	Quinoa + verdures Fruita de proximitat	Pa + hortalisses Peix blau Fruita de proximitat	Pasta + hortalissa* Fruita de proximitat	Verdura + patata Peix blanc Fruita de proximitat
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Verdura + patata Marisc Fruita de proximitat	Arròs + verdura Peix blau Fruita de proximitat	Pasta + hortalisses Fruita de proximitat	Llegum + verdura + pa logurt natural	Amanida variada Ou + Patata Fruita de temporada

#### Recorda

\* Aquests àpats de sopar no s'inclou proteïna animal / vegetal degut a què en l'àpat de dinar s'ha inclòs el llegum + proteïna animal.

\* També es pot consumir làctic de postres al sopar. Recorda que de fruita s'ha de fer un consum mínim al dia de 3 racions.



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/