

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Cigrons amb verdures	Crema de carbassó	Minestra de verdures	Arròs amb pastanaga, pèsols i xampinyons
	Pollastre rostit amb ceba i tomàquet	Lluç al forn amb verdures	Truita de patata i ceba amb enciam, tomàquet i olives	Gall d'indi estofat
	logurt del Berguedà	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
7	8	9	10	11
Mongeta tendra i patata	Arròs amb pastanaga, bròquil i carbassó	Llenties guisades amb ceba, pebrot verd i vermell i xoriço	Puré de bròquil	Macarrons a la bolonyesa
Llom a l'ametlla	Mandonguilles amb tomàquet	Truita a la francesa amb tomàquet amanit	Escalopa de pollastre amb enciam, ceba i blat de moro	Lluç al forn amb ceba i pastanaga
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt del Berguedà	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
14	15	16	17	18
Cigrons i verdures	Arròs tres delícies (pèsols, blat de moro i pastanaga)	Minestra de verdures	Fideuà	Pèsols i patata
Rodo de vedella estofat	Gall d'indi rostit	Calamars arrebossats amb enciam i blat de moro	Truita de carbassó amb enciam, olives i tomàquet	Pollastre amb xampinyons i ceba
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt del Berguedà
21	22	23	24	25
Pasta tricolor amb ceba, xampinyons i gall d'indi	Llenties guisades amb tomàquet, ceba i pebrot	Crema de verdures	Arròs amb tomàquet	Bròquil amb patates
Llom de porc al forn amb enciam i pastanaga	Lluç al forn amb pastanaga	Canelons de carn amb beixamel	Pollastre rostit amb ceba i pastanaga	Truita francesa amb enciam i tomàquet
Fruita de proximitat	logurt del Berguedà	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
28	29	30	31	
Macarrons amb tomàquet i formatge	Mongeta tendra i patata	Cigrons estofats amb verdures	Arròs amb pastanaga i pèsols	
Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro	Salsitxes de porc amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga	Truita a la francesa amb enciam i olives	Pernilets de pollastre amb enciam, blat de moro i ceba	
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt del Berguedà	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.



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/

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