

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
Verdura + patata Ou Fruita de temporada	Arròs + hortalisses* Fruita de temporada	Pasta + hortalissa Peix blau Fruita de temporada	Llegum + cereal + verdura Làctic	Verdura + patata Peix blanc Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Pasta Marisc + verdura Fruita de temporada	Quinoa + verdures Fruita de temporada	Verdura + patata* Fruita de temporada	Verdura Peix blanc + arròs Fruita de temporada	Amanida variada Ou + patata Fruita de temporada
14	15	16	17	18
Pasta + hortalissa Fruita de temporada	Verdura + patata Peix blau Fruita de temporada	Llegum + patata + verdura Làctic	Arròs + hortalisses Peix blanc Fruita de temporada	Cuscús + verduretes* Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Verdura + patata Peix blanc Fruita de temporada	Arròs + verdures* Fruita de temporada	Amanida variada Ou + patata Fruita de temporada	Llegum + cereal + verdura Làctic	Pa + verdures Peix blau Fruita de temporada
28	29	30	31	
Quinoa + verdures Fruita de temporada	Pasta + hortalissa Peix blau Fruita de temporada	Pa + verdures* Fruita de temporada	Verdura + patata Ou Fruita de temporada	Verdures + pasta Marisc Fruita de temporada

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/