

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Mongeta tendra i patata	Macarrons amb tomàquet	Llenties estofades amb verdures	Crema de verdures	Arròs 5 delícies
Librets de llom de pernil dolç i formatge amb enciam, tomàquet i olives	Lluç al forn amb ceba, pastanaga i carbassó	Truita a la francesa amb enciam, tomàquet i blat de moro	Pollastre a l'allada amb patates	Rodó de vedella amb bolets
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt del Berguedà	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
9	10	11	12	13
Crema de carbassó	Arròs amb tomàquet	Minestra de verdures	Crema de pastanaga	Pèsols i patata
Cigrons estofats amb patata i verdures	Escalopa de pollastre a la planxa amb enciam i olives	Bacallà al forn amb enciam, tomàquet i ceba	Canelons de carn	Truita a la francesa amb tomàquet, pastanaga i blat de moro
logurt del Berguedà	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
16	17	18	19	20
Mongeta tendra, pastanaga i patata	Puré de pèsols	Macarrons a la carbonara	Crema de carbassa	Arròs 3 delícies
Llom amb salsa de tomàquet	Tires de pollastre al orly amb tomàquet amanit	Lluç al forn amb pastanaga i ceba	Llenties amb patata i verdures	Truita de carbassó amb tomàquet i espàrrecs
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt del Berguedà	Fruita de proximitat
23	24	25	26	27
Pasta tricolor amb ceba i xampinyons	Crema de carbassa	Arròs amb verdures	Bròquil amb patata	Crema de verdures
Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga	Truita de patata i ceba amb enciam, tomàquet i olives negres	Lluç arrebossat amb enciam, blat de moro i pastanaga	Gall d'indi estofat amb xampinyons	Cigrons amb patata i verdures
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt del Berguedà
30	31			
Mongeta tendra i patata	Arròs amb tomàquet			
Estofat de vedella	Bacallà al forn amb ceba i pastanaga			
Fruita de proximitat	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.

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



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/

93 717 83 35

www.gumen-catering.com