



gumen
càtering

Menú escoles oct 2017

Sense gluten

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|--|---|---|--|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mongeta amb patata Llom planxa Enciam amb olives Fruita de proximitat | Macarrons amb salsa de tomàquet. Hamburguesa de vedella sense gluten, amb enciam, pastanaga i col llombarda Fruita de proximitat | Llenties guisades amb tomàquet, ceba i pebrot Lluç al forn amb verdures i patata Làctic | Crema de carbassa i pastanaga Guisat de gall d'indi amb patata, pastanaga i pèsols Fruita ecològica | Arròs amb pastanaga, bròquil i carbassó Truita francesa amb enciam i tomàquet. Fruita de proximitat |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Arròs amb salsa de tomàquet. Truita de carbassó amb enciam i olives. Fruita de proximitat | Cigrons amb verdures Pollastre al forn amb xips Làctic | Sopa de brou amb pasta sense gluten Botifarra sense gluten amb enciam, olives i tomàquet Fruita de proximitat | FESTA | Puré de patata i bròquil Rodó de vedella amb bolets Fruita de proximitat |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Espaguetis sense gluten amb beixamel i gall d'indi Hamburguesa de pollastre a la planxa Enciam i pastanaga Fruita de proximitat | Puré de pastanaga i patata Llom amb salsa de tomàquet Enciam i cogombre Fruita de proximitat | Pèsols amb patates Calamar a la romana, amb enciam i olives Làctic | Arròs amb pastanaga, pèsols i mongeta Estofat de vedella amb salsa i patata Fruita de proximitat | Sopa de peix amb pasta sense gluten Truita de patata i ceba Amb enciam i tomàquet Fruita de proximitat |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Mongeta tendra amb patata i pastanaga Rodó de vedella amb Fruita de proximitat | Pasta sense gluten amb sofregit de tomàquet Truita francesa amb enciams variats i olives Fruita de proximitat | Cigrons amb verdures Lluç al forn amb salsa i patates Làctic | Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes sense gluten amb enciam i tomàquet Fruita ecològica | Puré de verdures (patata, pastanaga, mongeta, ceba) Pollastre al forn amb enciam i pastanaga. Fruita de proximitat |
| 30 | 31 | | | |
| Menestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta i pèsols) Escalopa de pollastre arrebossat amb enciam i tomàquet. Fruita de proximitat | Pasta tricolor sense gluten amb xampinyons i ceba Llom guisat a l'atmella 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/