



**gumen**  
càtering

# Menú escoles oct 2017

| Dilluns  | Dimarts   | Dimecres                                      | Dijous   | Divendres   |
|--|---|---|--|---|
| <b>2</b>   | <b>3</b>  | <b>4</b>                                      | <b>5</b>   | <b>6</b>  |
| Mongeta amb patata   | Macarrons amb salsa de tomàquet                             | Llenties guisades amb tomàquet, ceba i pebrot | Crema de carbassa i pastanaga                            | Arròs amb pastanaga, bròquil i carbassó             |
| Llibrets de llom amb formatge                              | Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i col lombarda | Lluç al forn amb verdures i patata            | Guisat de gall d'indi amb patata, pastanaga i pèsols     | Truita francesa                                     |
| Enciam amb olives  |   |   |  | Enciam i blat de moro                               |
| Fruita de proximitat                                       | Fruita de proximitat  | Làctic  | Fruita ecològica   | Fruita de proximitat                                |
| <b>9</b>   | <b>10</b>   | <b>11</b>                                     | <b>12</b>  | <b>13</b>   |
| Arròs amb salsa de tomàquet                                | Cigrons amb verdures  | Sopa de brou amb pasta ecològica              |  | Puré de patata i bròquil                            |
| Truita de carbassó amb enciam i olives                     | Pollastre al forn amb xips                                  | Botifarra amb enciam, olives i tomàquet       | FESTA  | Rodó de vedella amb bolets                          |
| Fruita de proximitat                                       | Làctic  | Fruita de proximitat                          |  | Fruita de proximitat                                |
| <b>16</b>  | <b>17</b>   | <b>18</b>                                     | <b>19</b>  | <b>20</b>   |
| Espaguetis a la carbonara                                  | Puré de pastanaga i patata                                  | Pèsols amb patates                            | Arròs amb pastanaga, pèsols i blat de moro               | Sopa de peix amb pasta ecològica                    |
| Hamburguesa de pollastre a la planxa                       | Llom amb salsa de tomàquet                                  | Calamar a la romana                           | Estofat de gall dindi amb salsa i patata                 | Truita de patata i ceba                             |
| Enciam i pastanaga   | Enciam i blat de moro                                       | Amanida                                       | Fruita de proximitat                                     | Amanida   |
| Fruita de proximitat                                       | Fruita de proximitat  | Làctic  |  | Fruita de proximitat                                |
| <b>23</b>  | <b>24</b>   | <b>25</b>                                     | <b>26</b>  | <b>27</b>   |
| Mongeta tendra amb patata i pastanaga                      | Tortellini d'espínacs amb sofregit de tomàquet              | Cigrons amb verdures                          | Arròs amb salsa de tomàquet                              | Puré de verdures (patata, pastanaga, mongeta, ceba) |
| Rodó de vedella amb salsa                                  | Truita francesa amb enciams variats i olives                | Lluç al forn amb salsa                        | Croquetes de carn (vedella i porc) amb enciam i tomàquet | Pollastre al forn amb enciam i pastanaga            |
| Fruita de proximitat                                       | Fruita de proximitat  | Làctic  | Fruita ecològica   | Fruita de proximitat                                |
| <b>30</b>  | <b>31</b>   |   |  |   |
| Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta i pèsols) | Pasta tricolor amb xampinyons i ceba                        |   |  |   |
| Escalopa de pollastre arrebossat                           | Llom a l'ametlla  |   |  |   |
| Fruita de proximitat                                       | Fruita de proximitat  |   |  |   |

MENÚ REVISAT PER  
GEORIGINA BERMUDEZ I ARGEMI - Dietista Nutricionista  
Codinucat 000047



## 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](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/