



gumen
càtering

Menú Novembre 2017

NO GLUTEN

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
30	31	1	2	3
		FESTIU	Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciam i pastanaga	Llenties amb verduretes Lluç arrebossat amb enciam i olives
6	7	8	9	10
Mongeta tendra i patata Hamburguesa vedella amb enciam i tomàquet Fruita	Espaguetis amb beixamel Truita francesa amb enciam de colors Fruita	Cigronets amb espinacs Pollastre al forn amb enciam i pastanaga logurt	Arròs amb tomàquet Calamar arrebossat amb enciam i olives Fruita	Crema de pastanaga i carbassa Llom a la jardinera Fruita
13	14	15	16	17
Pasta tricolor amb beicon i xampinyons Lluç arrebossat amb enciam, tomàquet i blat de moro Fruita	Pèsols amb patates Rodó de vedella amb bolets logurt	Arròs amb pastanaga, pèsols i blat de moro Mandonguilles amb salsa de tomàquet Fruita	Puré de verdures (patata, pastanaga, mongeta i ceba) Pernilets de pollastre amb enciam i olives Fruita	Sopa de brou i pasta Truita de patates amb enciam i pastanaga Fruita
20	21	22	23	24
Puré de bròquil Botifarra de porc amb samfaina Fruita	Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam i olives Fruita	Mongeta i patata Escalopa de pollastre a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita	Pasta amb tomàquet Croquetes sense gluten amb enciam i blat de moro logurt	Llenties amb verdures (pebrot, pastanaga i ceba) Bacallà al forn amb tomàquet i ceba Fruita
27	28	29	30	
Macarrons amb tomàquet Hamburguesa de pollastre amb enciam i tomàquet xerri Fruita	Arròs amb verduretes (pastanaga, pèsols i bròquil) Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita	Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta i pèsols) Llom amb salsa de tomàquet Fruita	Puré de cigrons i patates Truita de carbassó amb enciam i blat de moro logurt	

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/