



**gumen**  
càtering

# Menú Novembre 2017

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

MENÚ REVISAT PER  
GEORGINA 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/