



gumen
càtering

Menú escoles Desembre 2017

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Sopa de peix amb pasta
				Rodo de vedella amb bolets
				Fruita
4	5	6	7	8
Tallarines amb beixamel, gall d'indi i xampinyons Croquetes de rostit (pollastre, vedella, porc) amb enciam i olives	Arròs amb pastanaga, bròquil i carbassó Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	FESTIU	DIA DE LLIURE ELECCIÓ	FESTIU
Fruita	logurt			
11	12	13	14	15
Crema de carbassa i pastanaga Lluç arrebossat amb enciam, tomàquet i olives	Llenties amb verdures (pebrot verd, vermell, ceba i pastanaga) Llom de porc a l'ametlla	Arròs amb tomàquet Truita de patates amb enciam i tomàquet	Fideuà Estofat de gall d'indi amb verdures	Mongeta amb patata Hamburguesa de vedella amb xips
logurt	Fruita	Fruita	Fruita	Fruita
18	19	20	21	22
Espaguetis amb tomàquet Calamar arrebossat amb enciam i olives	Cigronets amb espinacs Rodo de vedella amb bolets	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Truita de carbassó amb enciam i tomàquet		Sopa de Nadal Pollastre amb prunes i pinyons
Fruita	Fruita	Fruita		Postra

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
Codinucacat 000047



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/