



gumen
càtering

Menú escoles Desembre 2017

LLAR

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Sopa de pollastre 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 Fruita	Arròs amb pastanaga, bròquil i carbassó Pollastre al forn amb enciam i tomàquet logurt	FESTIU	DIA DE LLIURE ELECCIÓ	FESTIU
11	12	13	14	15
Crema de carbassa i pastanaga Lluç arrebossat amb enciam, tomàquet i olives logurt	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	Pasta tricolor amb ceba i xampinyons Estofat de gall d'indi amb verdures	Mongeta amb patata Hamburguesa de vedella amb xips
18	19	20	21	22
Espaguetis amb tomàquet Bacallà a la planxa amb enciam i olives Fruita	Crema de verdures i cigrons Rodo de vedella amb bolets Fruita	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro) Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita	Fruita	Fruita Sopa de Nadal Pollastre amb prunes i pinyons Postres dolces
25	26	27	28	29
FESTIU	FESTIU	Puré de verdures (pastanaga, patata, porro, mongeta) Salsitxes de pollastre amb patates Fruita	Macarrons amb salsa de tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga logurt	Sopa de pollastre i arròs Lluç al forn amb ceba i Patates Fruita

MENÚ REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI – Dietista Nutricionista
Codinucacat 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

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/