

DESEMBRE 2017 RECOMANACIONS SOPARS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1
Verdura + patata Marisc Fruita	Pasta + hortalissa Ou + amanida Fruita	Llegum + arròs + verdura Làctic	Arròs + verdura Peix blau + hortalissa Fruita	Verdura + patata Peix blanc Fruita
4	5	6	7	8
Llegum + verdura Pa logurt	Verdura + patata Peix blau Fruita	FESTIU	DIA DE LLIURE ELECCIÓ	FESTIU
11	12	13	14	15
Pasta + hortalissa Ou logurt	Verdura + patata Peix blanc Fruita	Llegum + arròs Amanida logurt	Verdura + patata Peix blau Fruita	Pa + verdura Marisc Fruita
18	19	20	21	22
Arròs + hortalisses Ou Fruita	Verdura + patata Peix blau Fruita	Pasta Carn blanca + verdura Fruita		Llegum + patata Amanida variada 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/