



gumen
càtering

Menú Gener 2018

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8	9	10	11	12
Llenties guisades amb pebrot verd, vermell, ceba i pastanaga Filet de lluç arrebossat amb enciam i olives logurt	Minestra de verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsols) Pollastre al forn amb ceba i xampinyons Fruita	Macarrons amb salsa de tomàquet Salsitxes de porc amb enciam i pastanaga Fruita	Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols i bròquil) Estofat de vedella amb salsa Fruita	Sopa de brou amb pasta ecològica Truita de patates i ceba amb tomàquet i olives Fruita
15	16	17	18	19
Espaguetis amb beixamel, ceba i gall d'indi Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet Fruita	Purè de carbassa i pastanaga Pernilet de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita	Cigronets guisats amb pebrot verd, vermell, ceba i pastanaga Lluç al forn amb carbassó i ceba logurt	Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de carn (pollastre, porc i vedella) Fruita	Sopa de peix Truita francesa amb enciam i olives Fruita
22	23	24	25	26
Purè de bròquil, ceba i patata Rodó de vedella amb salsa i bolets Fruita	Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols i bròquil) Mandonguilles (vedella i porc) amb salsa de tomàquet Fruita	Pasta vegetal saltejada amb ceba i xampinyons Tiretes de calamar amb enciam i blat de moro Fruita	Llenties amb verdures (ceba, pastanaga i pebrot) Truita de carbassó amb enciam i pastanaga logurt	Mongeta amb patata Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita
23	30	31		
Fideus a la cassola Pollastre orly amb enciam i pastanaga Fruita	Minestra de verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsol) Llom a l'ametlla Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet Lluç arrebossat amb enciam i olives Fruita		

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
Codinuca 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/