



**gumen**  
càtering

# Menú Gener 2018

## Sense Gluten

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



**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/