



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
			Cigronets amb espinacs	Puré de verdures (patata, pastanaga, mongeta i ceba)
			Truita francesa amb enciam i olives	Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga
			logurt	Fruita
5	6	7	8	9
Espaguetis amb beixamel	Llenties guisades amb pebrot verd, pebrot vermell, ceba i pastanaga	Minestra de verdures (patata, mongeta verda, pastanaga i pèsols)	Arròs amb verduretes (pastanaga, bròquil i ceba)	Sopa de brou amb pasta ecològica
Salsitxes de porc amb enciam i olives	Tiras de calamar amb enciam i pastanaga	Pollastre al forn amb ceba i xampinyons	Estofat de vedella amb salsa	Truita de patata i ceba amb tomàquet i olives
Fruita	logurt	Fruita	Fruita	Fruita
12	13	14	15	16
Puré de carbassa i pastanaga	Macarrons amb salsa de tomàquet	Cigronets guisats amb pebrot verd, vermell, ceba i pastanaga	Patates a la marinera (Patates, ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga i sípia)	Arròs tres delícies (pastanaga, blat de moro i pèsol)
Llibrets de llom amb enciam i tomàquet xerri	Hamburguesa de pollastre amb enciam i pastanaga	Lluç al forn amb ceba i patates	Truita de carbassó i ceba amb enciam i olives	Gall d'indi a la cassola
Fruita	Fruita	logurt	Fruita	Fruita
19	20	21	22	23
Patata i mongeta tendre	Arròs amb salsa tomàquet	Pasta vegetal saltejada amb ceba i xampinyons	Llenties amb patates	Puré de bròquil amb patata
Botifarra de porc amb enciam i pastanaga	Croquetes de bacallà amb enciam i olives	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Pernilets de pollastre amb enciam, pastanaga i blat de moro	Rodo de vedella amb salsa de bolets
Fruita	Fruita	Fruita	logurt	Fruita
26	27	28		
Espaguetis amb beixamel i gall d'indi	Cigronets guisats amb pebrot verd, vermell, ceba i pastanaga	Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta i pèsols)		
Tires de calamar arrebossat amb enciam i pastanaga	Llom a l'ametlla	Pollastre al forn amb ceba i xampinyons		
Fruita	logurt	Fruita		

MENÚ REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI – Dietista Nutricionista
Codinuca 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.

-Un dia a la setmana la fruita es ecològica.

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/