



gumen
càtering

Menú Gener 2018

Recomanacions Sopars

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
8	9	10	11	12
Amanida variada Ou + patata Fruita	Arròs + hortalissa Peix blau Fruita	Verdura + llegum + arròs logurt	Verdura + patata Peix blanc Fruita	Amanida variada Marisc + pa Fruita
15	16	17	18	19
Verdura + llegum + patata logurt	Arròs + hortalissa Peix blau Fruita	Pasta + verdura Ou Fruita	Verdura + patata Peix blanc Fruita	Verdura + llegum Carn blanca Fruita
22	23	24	25	26
Pasta Ou + amanida Fruita	Llegum + patata + verdura logurt	Verdura + patata Carn blanca Fruita	Arròs + hortalissa Peix blau Fruita	Pasta + verdura Peix blanc Fruita
29	30	31		
Verdura + patata Peix blanc Fruita	Llegum + arròs Verdura logurt	Verdura + patata Ou 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 supervisat per *Silvia Gutiérrez*
Dietista-Nutricionista Col·legiada Núm.: CAT636
@silviadiets



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/