

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
29	30	31	1	2
Verdura + patata Peix blanc Fruita	Llegum + arròs Verdura iogurt	Verdura + patata Ou Fruita	Arròs + hortalissa Carn blanca Fruita	Pasta + verdures Peix blau Fruita
5	6	7	8	9
Amanida variada Ou + patata Fruita	Arròs + hortalissa Carn blanca Fruita	Pasta Peix blanc + verdura Fruita	Verdura Llegum + patata Fruita	Pa + hortalissa Peix blau Fruita
12	13	14	15	16
Arròs + hortalissa Peix blanc Fruita	Verdura + patata Ou Fruita	Arròs + verdura Carn blanca Fruita	Pasta Peix blau + verdura Fruita	Llegum + arròs Verdura iogurt
19	20	21	22	23
Pasta Ou + verdura Fruita	Llegum + patata Amanida variada iogurt	Verdura + patata Carn blanca Fruita	Arròs + hortalissa Peix blanc Fruita	Pasta Peix blau + Amanida iogurt
26	27	28		
Espaguetis amb beixamel i gall d'indi Tires de calamar arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita	Cigrons amb verdures estofades Llom a l'ametlla iogurt	Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta i pèsols) Pollastre al forn amb ceba i xampinyons Fruita		
Verdura + patata Carn blanca Fruita	Arròs + verdura Peix blau Fruita	Verdura + llegum + arròs 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

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/