

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
			Cigronets amb verdures	Puré de verdures (patata, pastanaga, mongeta i ceba)
			Truita francesa amb enciam i olives	Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga
			logurt	Fruita
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
Espaguetis amb tomàquet	Crema de llegum	Minestra de verdures (patata, mongeta verda, pastanaga i pèsols)	Arròs amb tomàquet	Sopa de brou amb pasta ecològica
Salsitxes de porc amb enciam i olives	Lluç a la planxa 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
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
Puré de carbassa i pastanaga	Macarrons amb salsa de tomàquet	Crema de verdures i cigrons	Puré de patata	Arròs amb tomàquet
Lluç arrebossat amb enciam i tomàquet xerri	Hamburguesa de pollastre amb enciam i pastanaga	Lluç al forn amb ceba i logurt	Truita de carbassó i ceba amb enciam i olives	Gall d'indi a la cassola
Fruita	Fruita		Fruita	Fruita
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
Patata i mongeta tendra	Arròs amb salsa tomàquet	Pasta vegetal saltejada amb ceba i xampinyons	Llenties amb patates	Puré de bròquil amb patata
Salsitxes 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	Rodó de vedella amb salsa de bolets
Fruita	Fruita	Fruita	logurt	Fruita
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>		
Espaguetis amb tomàquet	Cigrons amb verdures estofades	Minestra de verdures (patata, pastanaga, mongeta i pèsols)		
Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga	Gall d'indi a la planxa	Pollastre al forn amb ceba i xampinyons		
Fruita	logurt	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.

-Un dia a la setmana la fruita es ecològica.



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/