



gumen
càtering

Menú Març 2018

ESCOLES – RECOMANACIONS SOPARS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1	2
Verdura + patata Carn blanca Fruita 5	Arròs + verdura Peix blau Fruita 6	Verdura + llegum + arròs Fruita 7	Pasta + hortalissa Peix blau Fruita 8	Amanida variada Peix blanc + pa Fruita 9
Arròs + hortalissa Ou Fruita 12	Llegum + patata + verdura logurt 13	Verdura + patata Peix blau Fruita 14	Pasta + verdura Carn blanca Fruita 15	Verdura + patata Peix blanc + hortalissa Fruita 16
Arròs + hortalissa Carn blanca Fruita 19	Pasta + verdura Peix blau Fruita 20	Amanida variada Ou + patata Fruita 21	Verdura + arròs + llegum logurt 22	Verdura + patata Peix blanc Fruita 23
Pasta + hortalissa Peix blau Fruita 19	Verdura + patata Peix blanc Fruita 20	Amanida variada Carn blanca + patata Fruita 21	Arròs + hortalissa Ou Fruita 22	Pa + verdura Peix blau Fruita 23

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/