

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	FESTIU	Mongeta amb patata	Espaguetis amb verdures (carbassó, pastanaga, pèsol i ceba)	Cigronets estofats (ceba, pebrot i tomàquet)
		Librets de llong amb pernil i formatge amb enciam i blat de mor	Estofat de vedella amb patates i xampinyons	Pollastre al forn amb enciam i pastanaga
		Fruita	Fruita ecològica	logurt
7	8	9	10	11
Macarrons amb salsa de tomàquet	Puré de verdures (patata, mongeta, pastanaga i ceba)	Amanida de lleties (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)	Arròs amb verdures (Pastanaga, pèsol i blat de moro)	Sopa de peix amb pasta ecològica
Tires de calamar arrebossat amb enciam i tomàquet	Rodó de vedella amb salsa i xampinyons	Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga	Mandonguilles amb salsa de tomàquet	Truita de patates amb enciam i olives
Fruita	Fruita	logurt	Fruita	Fruita ecològica
14	15	16	17	18
Pasta tricolor amb ceba, xampinyons i gall d'indi	Minestra de verdures (patata, mongeta verda, pastanaga i pèsols)	Arròs amb tomàquet	Cigronets amb ceba pebrot i tomàquet	Crema de carbassa
Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet	Lluç arrebossat amb enciam i olives	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Pollastre al forn amb ceba i xampinyons	Llom rostit amb salsa pèsols i pastanaga
Fruita	Fruita ecològica	Fruita	logurt	Fruita
21	22	23	24	25
Pèsols amb patates	Amanida de pasta (espirals, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)	Lleties estofades (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)	Arròs cinc delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro i pernil)	Patates a la marinera amb sípia
Salsitxes de porc amb enciam i olives	Estofat de gall d'indi amb patates i pèsols	Lluç a la planxa amb patates	Ous amb salsa de tomàquet	Pernilets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
Fruita	Fruita ecològica	logurt	Fruita	Fruita
28	29	30	31	
Espaguetis amb beixamel i gall dindi	Puré de verdures (pastanaga, mongeta, patata, ceba)	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga, tonyina, ou dur, olives)	Patata amb mongeta	
Truita francesa amb enciam i pastanaga	Rodó de vedella amb bolets	Croquetes de bacallà amb patates xips	Pollastre al forn amb all i llimona	
Fruita	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 una vegada a la setmana 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 REVISAT PER
GEORGINA BERMEDEZ I ARGEMI – Dietista Nutricionista Codinuca 000047



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/