



gumen
càtering

Menú Abril 2018

ESCOLES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
FESTIU	Puré de verdures (patata, pastanaga, mongeta i ceba) Tires de calamar amb enciam i pastanaga	Espaguetis amb beixamel Truita francesa amb enciam i tomàquet	Cigronets amb verdures (pebrot, pastanaga, ceba) Pollastre al forn amb all i llimona	Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro
9	10	11	12	13
Macarrons amb salsa de tomàquet Truita de carbassó amb enciam i blat de moro Fruita	logurt Patata, pastanaga, mongeta, pèsol, ou dur i tonyina Llom a l'ametlla Fruita	Fruita Llenties guisades amb tomàquet, ceba i pebrot vermell i verd Lluç al forn amb enciam i pastanaga logurt	Fruita Arròs amb pèsol, pastanaga i broquil Estofat de vedella amb xampinyons Fruita	Fruita Mongeta amb patata Pollastre orly amb enciam i pastanaga Fruita
16	17	18	19	20
Puré de verdures (patata, mongeta, pastanaga, ceba) Salsitxes de porc amb enciam i pastanaga Fruita	Cigrons estofats amb verduretes (tomàquet, ceba i pastanaga) Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro logurt	Arròs tres delícies (pèsol, pastanaga i blat de moro) Estofat de gall d'indi amb salsa i patates Fruita	Amanida de pasta (espirals de colors, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Truita de patates amb enciam i pastanaga Fruita	Minestra de verdures (Patata, mongeta, pastanaga i pèsols) Rodó de vedella al forn amb salsa i bolets Fruita
23	24	25	26	27
Arròs amb tomàquet i ceba Croquetes de carn (Porc i vedella) amb enciam i pastanaga Fruita	Pasta tricolor amb ceba, xampinyons i pebrot Pernilets de pollastre amb el forn amb tomàquet i pastanaga Fruita	Amanida campera (patata, tomàquet, blat de moro, ou dur, olives i tonyina) Lluç al forn amb ceba i pebrot Fruita	Espinacs amb patata Llom amb salsa i xampinyons Fruita	Llenties amb verduretes (ceba, pastanaga i pebrot) Truita francesa amb enciam i pastanaga logurt
30	Puré de carbassa i pastanaga Escalopa de pollastre arrebossat amb enciam i olives 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 BERMUDEZ 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/