

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
		Arròs + hortalissa Ou Fruita	Verdura + patata Peix blau Fruita	Amanida variada Peix blanc + pa Fruita
7	8	9	10	11
Verdura + llegum + patata logurt	Arròs + hortalissa Peix blau Fruita	Verdura + patata Ou Fruita	Amanida variada Peix blanc + llegum logurt	Amanida variada Peix blau + arròs Fruita
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
Verdura + arròs Ou Fruita	Llegum + verdura + patata logurt	Verdura + patata Carn blanca Fruita	Amanida variada Peix blanc + pa Fruita	Pasta + hortalissa Peix blau Fruita
21	22	23	24	25
Llegum + arròs + patata logurt	Verdura + patata Peix blau Fruita	Pasta + hortalissa Ou Fruita	Verdura + patata Peix blanc Fruita	Amanida variada Pa + Peix blau Fruita
28	29	30	31	
Arròs + hortalissa Peix blau Fruita	Pasta Peix blanc + verdura Fruita	Verdura + patata Carn blanca Fruita	Pa + verdura Ou 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.



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/