



**gumen**  
càtering

# Menú Abril 2018

## RECOMANACIONS SOPARS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
	Arròs + hortalissa Carn blanca Fruita	Verdura + llegum + arròs logurt	Verdura + patata Peix blau Fruita	Pasta Peix blanc + amanida Fruita
9	10	11	12	13
Llegum + patata Amanida logurt	Arròs + hortalissa Peix blanc Fruita	Verdura + patata Carn blanca Fruita	Pasta + verdura Peix blau Fruita	Amanida variada Ou + llegum Fruita
16	17	18	19	20
Pasta + hortalissa Peix blau Fruita	Amanida variada Ou + patata Fruita	Llegum + verdura + patata logurt	Verdura + llegum Peix blanc Fruita	Pa + verdura Peix blau Fruita
23	24	25	26	27
Verdura + patata Ou Fruita	Llegum + verdura Peix blau Fruita	Hortalissa + arròs Carn blanca Fruita	Pasta + verdura Peix blanc Fruita	Verdura + patata Peix blau Fruita
30				
Verdura + llegum + arròs logurt				

### 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](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/