



gumen
càtering

Menú Juny 2018

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Arròs amb salsa de tomàquet Llibrets de llom amb pernil i formatge amb enciam i pastanaga
4 Puré de verdures Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro Fruita	5 Llenties amb verdures (pebrot, pastanaga i ceba) Truita a la francesa amb enciam i pastanaga Làctic	6 Arròs cinc delícies (pastanaga, pèsol, truita i blat de moro) Croquetes de carn (porc i vedella) amb enciam i tomàquet Fruita	7 Minestra de verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsols) Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita	8 Macarrons amb salsa de tomàquet Lluç al forn amb patata i ceba Fruita
11 Mongeta i patata Botifarra de porc amb enciam i olives Fruita	12 Pasta amb xampinyons, ceba i gall d'indi Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita	13 Cigronets amb verdures (pebrot, ceba, tomàquet i pastanaga) Pollastre al forn amb llimona i alls Làctic	14 Arròs amb salsa de tomàquet Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita	15 Puré de carbassa Rodó de vedella amb salsa i verdures Fruita
18 Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge Truita francesa amb enciam i cogombre Fruita	19 Arròs amb verduretes (pèsols, pastanaga i blat de moro) Mandonguilles amb salsa de tomàquet Fruita	20 Llenties amb verdures (pebrot, pastanaga, ceba i tomàquet) Lluç arrebossat amb enciam i tomàquet xerry Fruita	21 Minestra de verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsols) Estofat de gall dindi Làctic	22 Puré de verdures (patata, pastanaga, mongeta, ceba i pèsols) Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives Fruita
25 Macarrons amb salsa de tomàquet Hamburguesa de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita	26 Patata i mongeta tendra Llom al forn amb ceba i xampinyons Fruita	27 Sopa d'arròs Lluç a la planxa amb patates i tomàquet amanit Fruita	28 Cigrons petits amb verduretes Truita francesa amb enciam i olives logurt	29 Puré de verdures (patata, mongeta, pastanaga i ceba) Fricandó amb salsa 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.

LLARS INFANTILS

MENU REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI – Dietista Nutricionista
Codinucacat 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/