



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
				Fruita
4	5	6	7	8
Purè de verdures	Llenties amb verdures (pebrot, pastanaga i ceba)	Arròs cinc delícies (pastanaga, pèsol, truita i blat de moro)	Minestra de verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsols)	Amanida de pasta tricolor amb tomàquet, pastanaga, blat de moro, tonyina i olives
Hamburguesa de vedella amb enciam i blat de moro	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga	Croquetes de carn (porc i vedella) amb enciam i tomàquet	Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives	Lluç al forn amb patata i ceba
Fruita	Làctic	Fruita	Fruita	Fruita
11	12	13	14	15
Mongeta i patata	Pasta amb xampinyons, ceba i gall d'indi	Cigronets amb verdures (pebrot, ceba, tomàquet i pastanaga)	Arròs amb salsa de tomàquet	Amanida de patata (tomàquet, pastanaga, tonyina, ou dur i olives)
Botifarra de porc amb enciam i olives	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Pollastre al forn amb llimona i alls	Tires de calamar amb enciam i blat de moro	Rodó de vedella amb salsa i verdures
Fruita	Fruita	Làctic	Fruita	Fruita
18	19	20	21	22
Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge	Purè de verdures (patata, pastanaga, mongeta, ceba i pèsols)	Llenties amb verdures (pebrot, pastanaga, ceba i tomàquet)	Minestra de verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsols)	Arròs amb verduretes (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Truita francesa amb enciam i cogombre	Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives	Lluç arrebossat amb enciam i tomàquet xerry	Estofat de gall dindi	Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Fruita	Fruita	Fruita	Làctic	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.

ESCOLES

MENÚ 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/