



gumen
càtering

Menú Juny 2018

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Verdura + llegum + arròs logurt natural
4 Amanida variada Marisc + patata Fruita	5 Pasta + hortalissa Peix blau Fruita	6 Verdura + patata Peix blanc Fruita	7 Verdura + llegum + arròs logurt natural	8 Amanida variada Ou + patata Fruita
11 Verdura + llegum + arròs logurt natural	12 Verdura + patata Peix blanc Fruita	13 Pasta + hortalissa Peix blau Fruita	14 Verdura + patata Carn blanca Fruita	15 Arròs + hortalissa Peix blanc Fruita
18 Verdura + patata Carn blanca Fruita	19 Amanida variada Peix blau + pa Fruita	20 Pasta + hortalissa Ou Fruita	21 Verdura Peix blanc + arròs Fruita	22 Verdura + llegum + patata 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.

RECOMANACIONS SOPARS



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/