

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Mongeta tendra i patata	Macarrons amb tomàquet i formatge	Puré de carbassa i pastanaga	Cigrons estofats amb verdures	Arròs tres delícies
Hamburguesa de vedella amb amanida	Lluç al forn amb tomàquet i pastanaga	Pollastre al Orly amb patates fregides	Truita a la francesa amb tomàquet	Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons
Fruita	Fruita	Fruita	logurt	Fruita
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Llenties guisades amb tomàquet, ceba i pebrot	Crema de verdures	Sopa de pasta	Arròs amb pastanaga, bròquil i mongeta tendra	FESTIU
Croquetes de bacallà amb tomàquet i pastanaga	Pollastre al forn amb ceba i pastanaga	Truita a la francesa amb enciam i olives	Estofat de vedella	
logurt	Fruita	Fruita	Fruita	
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Puré verdures	Arròs amb tomàquet	Pèsols i patata	Sopa de pasta	Bròquil i patata
Croquetes de carn amb enciam, ceba i tomàquet	Truita a la francesa amb enciam i blat de moro	Pernilets de pollastre	Lluç amb carbassó arrebossat	Mandonguilles a la jardineria
Fruita	Fruita	Fruita	Fruita	logurt
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
Pasta tricolor amb ceba i xampinyons	Arròs amb pastanaga i ceba	Crema de cigrons i verdures	Crema de carbassa	Sopa de pasta
Salsitxes de porc amb enciam i pastanaga	Estofat de gall dindi amb salsa i xampinyons	Llom amb salsa de tomàquet	Lluç arrebossat amb tomàquet i blat de moro	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet xerri
Fruita	Fruita	logurt	Fruita	Fruita
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
Crema de verdures	Fideus a la cassola	Mongeta tendra, patata i pastanaga		
Canelons de carn	Lluç al forn amb enciam i tomàquet	Escalopa de pollastre amb enciam i blat de moro		
Fruita	Fruita	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 dues vegades al mes 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.

MENÚ REVISAT PER  
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI – Dietista  
Nutricionista  
Codinucac 000047



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/