

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Llenties amb verdures
				Truita a la francesa amb sofregit de tomàquet
				Fruita de temporada
4 Purè de verdures (pastanaga, patata, ceba i mongeta)	5 Arròs amb pastanaga, blat de moro i mongeta	6 Espaguetis amb tomàquet	7 Pèsols i patata	8 Escudella de pagès (amb pilota)
Llibrets de llom amb enciam, ceba i tomàquet	Estofat de gall d'indi amb xampinyons	Truita de carbassó amb enciam i olives	Pernilets de pollastre amb enciam i tomàquet	Lluç al forn amb enciam i olives
logurt del Berguedà	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
11 Pasta tricolor amb ceba, xampinyons i gall d'indi	12 Llenties guisades amb ceba, tomàquet i pebrot	13 Minestra de verdures	14 Arròs amb tomàquet	15 Crema de pastanaga i carbassa
Salsitxes de pollastre amb samfaina	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Lluç al forn amb enciam, tomàquet	Pollastre al forn amb xampinyons	Rodo de vedella amb bolets
Fruita de temporada	logurt del Berguedà	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
18 Mongeta, patata i pastanaga	19 Cigronets amb ceba, pastanaga i tomàquet	20 Arròs tres delícies (truita, pastanaga i pèsols)	21 Galets amb tomàquet	22 Purè de carbassó
Hamburguesa de vedella amb enciam, ceba i blat de moro	Pollastre a l'orly amb tomàquet i enciam	Bacallà al forn amb patata, ceba i pebrot	Truita de carbassó amb enciam i olives	Llom amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada	logurt del Berguedà	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
25 Macarrons amb tomàquet	26 Mongeta tendra, patata i bròquil	27 Arròs amb verdures	28 Sopa de pistons	
Truita francesa amb enciam i tomàquet	Pernilets de pollastre al forn amb amanida	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Lluç a la romana amb enciam i olives	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt del Berguedà	

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.

MENU REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI
Dietista Nutricionista Codinucacat 0000047



93 717 83 35

www.gumen-catering.com