

MENÚ FEBRER 2019

RECOMANACIONS SOPARS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Pasta Carn blanca + hortalissa Fruita de temporada
4 Llegum + patata + hortalissa logurt natural	5 Verdura + patata Peix blanc Fruita de temporada	6 Quinoa + verdura Fruita de temporada	7 Arròs + hortalissa Peix blau Fruita de temporada	8 Amanida variada Ou+ patata Fruita de temporada
11 Verdura + patata Peix blanc Fruita de temporada	12 Arròs + verdura Carn blanca Fruita de temporada	13 Llegum + patata + verdura logurt natural	14 Verdura + patata Peix blau Fruita de temporada	15 Pa + hortalissa + ou Fruita de temporada
18 Pasta Peix blau + hortalissa Fruita de temporada	19 Verdura + patata Ou Fruita de temporada	20 Quinoa + verdura Fruita de temporada	21 Amanida variada Carn blanca + patata Fruita de temporada	22 Arròs + hortalissa Peix blanc Fruita de temporada
25 Llegum + patata + verdura logurt natural	26 Amanida variada Peix blanc + cuscús Fruita de temporada	27 Hortalissa + pa + peix blau Fruita de temporada	28 Amanida variada Ou + patata Fruita de temporada	

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.



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/