

# MENÚ DESEMBRE 2018

## SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
ESPAGUETIS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET	CREMA DE CARBASSÓ	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES	FESTIU	FESTIU
CROQUETES S/GLUTEN AMB ENCIAM I PASTANAGA	PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET XERRI		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL		
10	11	12	13	14
PURÈ DE VERDURES	MACARRONS AMB TOMÀQUET	MONGETA I PATATA	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES	ARRÒS TRES DELÍCIES (PASTANAGA, PÈSOLS I BLAT DE MORO)
POLLASTRE ARREBOSSAT S/GLUTEN AMB ENCIAM I OLIVES	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM I TOMÀQUET	LLUÇ AL FORN AMB CEBÀ I PEBROT	ESTOFAT DE GALL DINDI AMB SALSÀ I XAMPINYONS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA
17	18	19	20	21
MINESTRA DE VERDURES	LLENTIES AMB VERDURETES (TOMÀQUET, CEBÀ I PEBROT)	PASTA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET	ARRÒS AMB VERDURETES	SOPA DE NADAL
RODO DE VEDELLA AMB SALSÀ I BOLETS	LLOM A L'AMETLLA	TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES	LLUÇ ARREBOSSAT S/GLUTEN AMB ENCIAM I PASTANAGA	POLLASTRE AMB PRUNES I PINYONS
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	POSTRES

### 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/