



gumen
càtering

MENÚ FEBRER 2019



TECNOS
escola

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 LLENTIES AMB VERDURES I XORIÇO
				TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET
				FRUITA DE TEMPORADA
4 PURÉ 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 (PASTA ECO)
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
IOGURT ARTESÀ DEL BERGUEDÀ	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ECO	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	CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM, TOMÀQUET	POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS	RODO DE VEDELLA AMB BOLETS (ECO)
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT ARTESÀ DEL BERGUEDÀ	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ECO	FRUITA DE TEMPORADA
18 MONGETA, PATATA I PASTANAGA	19 CIGRONETS AMB CEBA, PASTANAGA I TOMÀQUET	20 ARRÒS TRES DELÍCIOS (TRUITA, PASTANAGA I PÈSOLS)	21 FIDEUADA	22 PURÉ 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 A L'AMETLLA
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT ARTESÀ DEL BERGUEDÀ	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ECO	FRUITA DE TEMPORADA
25 MACARRONS AMB TOMÀQUET	26 MONGETA TENDRA, PATATA I BRÒQUIL	27 ARRÒS AMB VERDURES I GAMBES	28 SOPA DE PISTONS (PASTA ECO)	
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET	PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB XIPS	ESTOFAT DE VEDELLA ECO AMB SALSINA I XAMPINYONS	LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM I OLIVES	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ECO	IOGURT ARTESÀ 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.

MENÚ REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI
Dietista Nutricionista Codinucacat 000047

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/