



gumen
càtering

MENÚ FEBRER 2019

SENSE GLUTEN



TECNOS

escola

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1
				LLENTIES AMB VERDURES I XORIÇO
				TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET
				FRUITA DE TEMPORADA
4	5	6	7	8
PURÉ DE VERDURES (PASTANAGA, PATATA, CEBA I MONGETA)	ARRÒS AMB PASTANAGA, BLAT DE MORO I MONGETA	ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET	PÈSOLS I PATATA	SOPA DE PASTA
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	12	13	14	15
PASTA TRICOLOR AMB CEBA, XAMPINYONS I GALL D'INDI	LLENTIES GUISADES AMB CEBA, TOMÀQUET I PEBROT	MINESTRA DE VERDURES	ARRÒS AMB TOMÀQUET	CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
SALSITXES DE POLLASTRE AMB SAMFAINA	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA	PEIX PLANXA 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	19	20	21	22
MONGETA, PATATA I PASTANAGA	CIGRONETS AMB CEBA, PASTANAGA I TOMÀQUET	ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA, PASTANAGA I PÈSOLS)	PASTA AMB TOMÀQUET	PURÉ DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM, CEBA I BLAT DE MORO	POLLASTRE PLANXA 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	26	27	28	
MACARRONS AMB TOMÀQUET	MONGETA TENDRA, PATATA I BRÒQUIL	ARRÒS AMB VERDURES I GAMBES	SOPA DE PISTONS	
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET	PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB XIPS	ESTOFAT DE VEDELLA ECO AMB SALSINA I XAMPINYONS	LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		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/

FRUITA ECO
