



**gumen**  
càtering

# MENÚ MARÇ 2019



**TECNOS**

escola

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<b>1</b>
				CREMA DE PÈSOLS
				SALSITXES DE PORC AMB ENCIAM I TOMÀQUET
				FRUITA DE TEMPORADA
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
FESTIU	FESTIU	CIGRONETS AMB VERDURES	ARRÒS TRES DELÍCIES (BLAT DE MORO, PÈSOLS I PASTANAGA)	CREMA DE PASTANAGA
		LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA	TRUITA AMB TOMÀQUET SOFREGIT	POLLASTRE AL ORLY AMB ENCIAM I PASTANAGA
		IOGURT DEL BERGUEDÀ	FRUITA ECO	FRUITA DE TEMPORADA
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
MINISTRA DE VERDURES	SOPA DE PASTA	ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET	ARRÒS AMB PASTANAGA, BRÒQUIL I MONGETA TENDRA	LLENTIES GUISADES AMB TOMÀQUET, CEBA I PEBROT
RODÓ DE VEDELLA ECO AMB BOLETS	PERNILETS DE POLLASTRE AMB ENCIAM I TOMÀQUET	CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	GUISAT DE GALL D'INDI AMB Salsa I PATATES	TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ECO	IOGURT DEL BERGUEDÀ
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
PÈSOLS I PATATA	ARRÒS AMB TOMÀQUET	BRÒQUIL AMB BEIXAMEL	PASTA AMB TOMÀQUET	CIGRONETS AMB VERDURETES
LLOM A L'AMETLLA	GALL D'INDI ROSTIT AMB CARBASSÓ, CEBA I PASTANAGA	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I TOMÀQUET	LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET	POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM, CEBA I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA ECO	IOGURT DEL BERGUEDÀ
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
ARRÒS AMB PASTANAGA, PÈSOLS I CEBA	SOPA DE PASTA	LLENTIES AMB TOMÀQUET, CEBA, PEBROT I PASTANAGA	CREMA DE VERDURES	PASTA TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	BACALLÀ AMB SAMFAINA	POLLASTRE ROSTIT AMB CEBA I TOMÀQUET	LLIBRETS DE LLOM AMB FORMATGE AMB ENCIAM I OLIVES	SALSITXES DE POLLASTRE AMB AMANIDA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DEL BERGUEDÀ	FRUITA ECO	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.

MENÚ REVISAT PER  
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI  
Dietista Nutricionista Codinucacat 000047