

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
MONGETA TENDRA I PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA FRUITA	MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA	PURÉ DE CARBASSA I PASTANAGA POLLASTRE AL ORLY AMB PATATES FREGIDES FRUITA	CIGRONETS ESTOFATS AMB VERDURES TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET IOGURT	ARRÒS TRES DELÍCIES ESTOFAT DE GALL DINDI AMB SALSA I XAMPINYONS FRUITA
8	9	10	11	12
LLENTIES GUISADES AMB TOMÀQUET, CEBA I PEBROT CROQUETES SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA IOGURT	MINESTRA DE VERDURES POLLASTRE AMB PRUNES I PINYONS FRUITA	ESPAGUETIS AMB BEIXAMEL TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA	ARRÒS AMB PASTANAGA, BRÒQUIL I MONGETA TENDRA ESTOFAT DE VEDELLA FRUITA	FESTIU
15	16	17	18	19
PURÉ DE VERDURES LLIBRETS DE LLOM AMB ENCIAM, CEBA I TOMÀQUET FRUITA	ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA	PÈSOLS I PATATA PERNILETS DE POLLASTRE FRUITA	PASTA AMB TOMÀQUET LLUÇ AMB CARBASSÓ ARREBOSSATS FRUITA	BRÒQUIL AMB PATATA MANDONGUILLES A LA JARDINERA IOGURT
22	23	24	25	26
PASTA TRICOLOR AMB CEBA I XAMPINYONS SALSITXES DE PORC AMB ENCIAM I PASTANAGA FRUITA	ARRÒS AMB PASTANAGA I CEBA ESTOFAT DE GALL DINDI AMB SALSA I XAMPINYONS FRUITA	LLENTIES AMB VERDURES LLOM A L'AMETLLA FRUITA	CREMA DE CARBASSA CALAMARS A LA ROMANA AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO IOGURT	SOPA DE PASTA POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET XERRI FRUITA
29	30	31		
CREMA DE VERDURES LASANYA DE CARN SENSE GLUTEN FRUITA	PASTA AMB TOMÀQUET LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA ESCALOPA DE POLLASTRE ARREBOSSADA AMB XIPS FRUITA		

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

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/