

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Minestra de verdures	Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols i carbassó)	Llenties amb verdures i patata (pebrot, pastanaga i ceba)	Bròquil amb patata	Macarrons amb tomàquet
Hamburguesa de vedella amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç al forn amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives	Barreja de croquetes de formatge i espinacs amb encima i pastanaga	Pollastre al forn amb ceba i pastanaga	Truita de carbassó amb enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt natural
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patata	Arròs amb tomàquet	Cigrons amb espinacs	FESTIU	FESTA DE LLIURE ELECCIÓ
Pollastre a l'Orly amb tomàquet, enciam i olives	Bacallà al forn amb ceba, tomàquet i pastanaga	Truita a la francesa amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives		
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat		
16	17	18	19	20
Crema de carbassó amb crostons de pa	Pèsols i patata	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)	Pasta tricolor amb ceba i xampinyons	Minestra de verdures
Llibrets de pernil dolç i formatge amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga	Gall d'indi rostit amb xampinyons, ceba i pastanaga	Lluç a la salsa verda	Truita de carbassó amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives	Pollastre al forn amb prunes i pinyons
Fruita de proximitat	logurt natural	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
23	24	25	26	27
Crema de bròquil	Llenties amb verdures (pastanaga, ceba i pebrot)	Espaguetis carbonara	MENU TEMATIC INGLATERRA	Arròs cinc delícies (pastanaga, blat de moro, pèsols gall d'indi i truita)
Truita de patata i ceba amb amanida de tomàquet i blat de moro	Lluç al forn amb xampinyons i ceba	Pollastre a la cassola amb carbassó, ceba i pastanaga	Fish & chips	Gall d'indi estofat amb xampinyons
logurt natural	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Amb pèsols i salsa tàrtara	Fruita de proximitat
30	31		Carrot cake	
Fideus a la cassola	Pèsols amb patata			
Bacallà arrebossat amb enciam, pastanaga i tomàquet	Estofat de pollastre amb salsa			
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat			

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.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Verdura + llegum + patata Fruita	3 Verdura + patata Ou Fruita	4 Hortalisses + cuscús Peix blau Fruita	5 Hortalisses + pasta Peix blanc Fruita	6 Verdures + quinoa + fruits secs Fruita
9 Amanida variada Ou + patata Fruita	10 Llegum + verdura + pa Fruita	11 Verdura + patata Peix blanc Fruita	12 FESTIU	13 FESTA DE LLIURE ELECCIÓ
16 Llegum + verdura + arròs Fruita	17 Hortalisses + pasta Ou Fruita	18 Verdura + patata Peix blau Fruita	19 Hortalisses + quinoa + fruits secs Fruita	20 Verdura + llegum Peix blanc Fruita
23 Hortalisses + arròs Peix blau Fruita	24 Amanida variada Ou + patata Fruita	25 Llegum + verdura + patata Fruita	26 Hortalisses + cuscús Peix blanc Fruita	27 Hortalisses + pa Marisc Fruita
30 Verdura + patata Ou Fruita	31 Verdura + llegum + pa 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
 CODINUCAT 000047

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/

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Minestra de verdures	Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols i carbassó)	Llenties amb verdures i patata (pebrot, pastanaga i ceba)	Bròquil amb patata	Macarrons amb tomàquet
Bistec planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç al forn amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives	Croquetes sense gluten amb enciam i pastanaga	Pollastre al forn amb ceba i pastanaga	Truita de carbassó amb enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt natural
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patata	Arròs amb tomàquet	Cigrons amb espinacs	FESTIU	FESTA DE LLIURE ELECCIÓ
Pollastre arrebossat amb tomàquet, enciam i olives	Bacallà al forn amb ceba, tomàquet i pastanaga	Truita a la francesa amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives		
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat		
16	17	18	19	20
Crema de carbassó	Pèsols i patata	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)	Pasta tricolor amb ceba i xampinyons	Minestra de verdures
Llom arrebossat amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga	Gall d'indi rostit amb xampinyons, ceba i pastanaga	Lluç a la salsa verda	Truita de carbassó amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives	Pollastre al forn amb prunes i pinyons
Fruita de proximitat	logurt natural	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
23	24	25	26	27
Crema de bròquil	Llenties amb verdures (pastanaga, ceba i pebrot)	Espaguetis amb tomàquet	MENU TEMATIC INGLATERRA	Arròs cinc delícies (pastanaga, blat de moro, pèsols gall d'indi i truita)
Truita de patata i ceba amb amanida de tomàquet i blat de moro	Lluç al forn amb xampinyons i ceba	Pollastre a la cassola amb carbassó, ceba i pastanaga	Fish & chips Amb pèsols	Gall d'indi estofat amb xampinyons
logurt natural	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Postres	Fruita de proximitat
30	31			
Pasta amb tomàquet	Pèsols amb patata			
Peix arrebossat amb enciam, pastanaga i tomàquet	Estofat de pollastre amb salsa			
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat			

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.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
Minestra de verdures	Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols i carbassó)	Llenties amb verdures i patata (pebrot, pastanaga i ceba)	Bròquil amb patata	Macarrons amb tomàquet
Bistec planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro	Lluç al forn amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives	Llom planxa amb encima i pastanaga	Pollastre al forn amb ceba i pastanaga	Truita de carbassó amb enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
9	10	11	12	13
Mongeta tendra amb patata	Arròs amb tomàquet	Cigrons amb espinacs	FESTIU	FESTA DE LLIURE ELECCIÓ
Pollastre a l'Orly amb tomàquet, enciam i olives	Bacallà al forn amb ceba, tomàquet i pastanaga	Truita a la francesa amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives		
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat		
16	17	18	19	20
Crema de carbassó amb crostons de pa	Pèsols i patata	Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)	Pasta tricolor amb ceba i xampinyons	Minestra de verdures
Llom planxa amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga	Gall d'indi rostit amb xampinyons, ceba i pastanaga	Lluç a la salsa verda	Truita de carbassó amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives	Pollastre al forn amb prunes i pinyons
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
23	24	25	26	27
Crema de bròquil	Llenties amb verdures (pastanaga, ceba i pebrot)	Espaguetis amb tomàquet	MENU TEMATIC INGLATERRA	Arròs cinc delícies (pastanaga, blat de moro, pèsols gall d'indi i truita)
Truita de patata i ceba amb amanida de tomàquet i blat de moro	Lluç al forn amb xampinyons i ceba	Pollastre a la cassola amb carbassó, ceba i pastanaga	Fish & chips Amb pèsols	Gall d'indi estofat amb xampinyons
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Postres	Fruita de proximitat
30	31			
Fideus a la cassola	Pèsols amb patata			
Peix planxa amb enciam, pastanaga i tomàquet	Estofat de pollastre amb salsa			
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat			

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.