

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Bròquil amb patata	Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols i carbassó)	Crema de carbassó	Macarrons amb tomàquet	Patates a la marinera
Rodo De vedella amb bolets	Pollastre al forn amb tomàquet, ceba i blat de moro	Llenties amb verdures i patata (carbassó, pastanaga i ceba)	Truita de patates i ceba amb enciam, tomàquet i pastanaga	Lluç arrebossat amb enciam, blat de moro i olives
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt natural	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Mongeta tendra amb patata	Sopa de pasta	FESTIU	Arròs amb tomàquet	Cigrons amb espinacs
Truita de carbassó amb tomàquet, blat de moto i olives	Gall d'indi estofat amb xampinyons, ceba i pastanaga		Bacallà al forn amb ceba, tomàquet i pastanaga	Pollastre arrebossat amb tomàquet, ceba i olives
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat		logurt natural	Fruita de proximitat
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Crema de verdures	Minestra de verdures	Arròs tres delícies (arròs, pèsols, blat de moro i pastanaga)	Llenties amb verdures (pastanaga, ceba i carbassó)	Espaguetis a la carbonara (amb bacó i beixamel)
Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro	Truita a la francesa amb enciam, pastanaga i olives	Pollastre al forn amb prunes i pinyons	Barreja de croquetes amb enciam i pastanaga	Lluç al forn amb enciam, tomàquet i olives
Fruita de proximitat	logurt natural	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Mongeta tendra amb pernil	Pasta tricolor amb ceba i xampinyons	Crema de carbassa i crostonets	Arròs amb tomàquet	Minestra de verdures
Truita de patata i ceba amb tomàquet, ceba i pastanaga	Bacallà amb sofregit de tomàquet i ceba	Cigrons amb patata i verdura	Gall d'indi rostit amb xampinyons i ceba	Librets de llom amb pernil dolç i formatge amb tomàquet i blat de moro
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt natural
<b>31</b>				
DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ				

#### 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](mailto: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/