

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
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
10	11	12	13	14
Mongeta tendra amb patata	Sopa de pasta	FESTIU	Arròs amb tomàquet	Puré de cigrons i verdures
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
17	18	19	20	21
Crema de verdures	Minestra de verdures	Arròs tres delícies (arròs, pèsols, blat de moro i pastanaga)	Llenties amb verdures (pastanaga, ceba i carbassó)	Sopa de pasta
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
24	25	26	27	28
Crema de verdures	Sopa de pasta	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	Pollastre a l'Orly amb tomàquet i blat de moro
Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	Fruita de proximitat	logurt natural
31	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 o a través de la nostra web.
GUMEN CATERING,S.L. C/Tamarit 10 (08205) Sabadell, Barcelona REG/SANITARI 26.05609/