

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
29	30	1	2	3
		Llenties amb verdures (pastanaga, ceba i bròquil)	Macarrons amb tomàquet	Patata i pèsols
		Hamburguesa de vedella amb amanida	Croquetes variades amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga	Pollastre a la llimona amb amanida d'enciam, ceba i olives
		logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
6	7	8	9	10
Patata amb mongeta	Arròs amb tomàquet	Cigrons amb patata (carbassó, pastanaga i ceba)	Pasta amb tomàquet	Mongetes seques amb verdures tritades (carbassó, ceba i xampinyons)
Lluç arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga	Gall d'indi estofat amb ceba i xampinyons	Tires de pollastre amb amanida	Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro	Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
13	14	15	16	17
Bròquil amb patata	Mongeta amb patata	Llenties amb arròs	Pasta amb tomàquet	Arròs amb tomàquet
Llibrets de pernil dolç i formatge amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga	Pollastre amb prunes i pinyons amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba	Salsitxes de porc amb guarnició	Truita de carbassó amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives	Lluç a la salsa verda amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
20	21	22	23	24
Cigrons amb verdures, pastanaga, pebrot i ceba, (tritats)	Espaguetis a la carbonara (amb bacó)	Arròs amb tomàquet	Mongeta tendra i patata	Llenties amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrots i albergínia)
Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro	Bacallà al forn amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga	Pollastre a la cassola amb ceba, tomàquet i pastanaga	Calamars a la romana amb amanida d'enciam, tomàquet i olives	Truita de patates amb amanida
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Bròquil i patata	Mongetes seques amb verdures	Arròs amb tomàquet	Patata i pèsols	Crema de carbassa
Gall d'indi estofat amb ceba i xampinyons	Truita de carbassó amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives	Lluç arrebossat amb amanida d'enciam, ceba i olives	Pernils de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga	Canelons de carn amb beixamel
Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

Recorda

-El menú de cada dia esta elaborat el mateix dia.

-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.

-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.

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/

