GUMEN

NOVEMBRE 2026
MENÚ ESCOLES - HEURA

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	**3**	**4**	**5**	**6**
Mongeta tendra amb patata Lluç a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Espaguetis amb tomàquet Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada	Llenties amb verdures (carbassó, ceba i pebrot) Croquetes variades amb amanida Iogurt natural	Mongeta tendra amb patata Salmó amb pisto i amb amanida Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Pollastre al forn amb ceba i xampinyons Fruita de temporada
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Pèsols amb patata Bacallà arrebossat amb amanida Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Estofat de gall dindi amb amanida Fruita de temporada	Crema de verdures Cigrons ecològics amb patates etsofades Fruita de temporada	Mongeta amb patata Pernilets de pollastre a la pepitoria amb amanida Iogurt natural	Pasta amb tomàquet Truita a la francesa amb amanida Fruita de temporada
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Bròquil i patata Llom al forn amb amanida Fruita de temporada	Espirals integrals a la napolitana Truita a la francesa amb amanida Fruita de temporada	Crema de pastanaga amb crostons de pà Llenties amb arròs Fruita de temporada	Cigrons amb verdures Lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Pollastre a la cassola amb amanida Iogurt natural
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Pèsols amb patata Truita de carbassó amb amanida Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Lluç al forn amb amanida Fruita de temporada	Crema de carbassó (amb patata) Mongetes seques ecològiques amb verduretes (carbassó, ceba i pastanaga) Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata Pollastre al forn amb amanida Iogurt natural	Sopa de pasta Salmó a la planxa amb pistó i amanida Fruita de temporada
30				
Crema de pèsols Truita de patata i ceba amb amanida 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/