



gumen
càtering

Menú Maig 2018

ESCOLES

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	FESTIU	Mongeta amb patata Librets de llim amb pernil i formatge amb enciam i blat de mor	Espaguetis amb verdures (carbassó, pastanaga, pèsol i ceba) Estofat de vedella amb patates i xampinyons	Cigronets estofats (ceba, pebrot i tomàquet) Pollastre al forn amb enciam i pastanaga
7	8	9	10	11
Macarrons amb salsa de tomàquet Tires de calamar arrebossat amb enciam i tomàquet Fruita 14	Purè de verdures (patata, mongeta, pastanaga i ceba) Rodó de vedella amb salsa i xampinyons Fruita 15	Amanida de lleties (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) Pernillets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga iogurt 16	Arròs amb verdures (Pastanaga, pèsol i blat de moro) Mandonguilles amb salsa de tomàquet Fruita 17	Sopa de peix amb pasta ecològica Truits de patates amb enciam i olives Fruita ecològica 18
Pasta tricolor amb ceba, xampinyons i gall d'indi Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet Fruita 21	Mínistras de verdures (patata, mongeta verda, pastanaga i pèsols) Lluç arrebossat amb enciam i olives Fruita ecològica 22	Arròs amb tomàquet Truits francesa amb enciam i pastanaga Fruita 23	Cigronets amb ceba pebrot i tomàquet Pollastre al forn amb ceba i xampinyons iogurt 24	Crema de carbassa Llim rostit amb salsa pèsols i pastanaga Fruita 25
Pèsols amb patates Salitxes de porc amb enciam i olives Fruita 28	Amanida de pasta (espirals, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Estofat de gall d'indi amb patates i pèsols Fruita ecològica 29	Lleties estofades (ceba ,pastanaga, pebrot i tomàquet) Lluç a la planxa amb patates iogurt 30	Arròs cinc delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro i pernil) Ous amb salsa de tomàquet Fruita 31	Patates a la marinera amb sípia Pernillets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita
Espaguetis amb beixamel i gall d'indi Truits francesa amb enciam i pastanaga Fruita	Purè de verdures (pastanaga, mongeta, patata, ceba) Rodó de vedella amb bolets Fruita	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga, tonyina, ou dur, olives) Croquetes de bacallà amb patates xips iogurt	Patata amb mongeta Pollastre al forn amb all i limona Fruita	

MENÚ REVISAT PER

GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI – Dietista Nutricionista Codinuacat 000047



93 717 83 35

www.gumen-catering.com

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/

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 una vegada a la setmana 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.



gumen
càtering

Menú Maig 2018

LLARS INFANTS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	FESTIU	Mongeta amb patata Llibrets de llim amb pernil i formatge amb enciam i blat de moro	Espaguetis amb verdures (carbassó, pastanaga, pèsol i ceba) Estofat de vedella amb patates i xampinyons Fruita ecològica	Cigronets estofats (ceba, pebrot i tomàquet) Pollastre al forn amb enciam i pastanaga Iogurt
7	8	9	10	11
Macarrons amb salsa de tomàquet	Purè de verdures (patata, mongeta, pastanaga i ceba)	Llenties amb verdures (tomàquet, pastanaga i pebrot)	Arròs amb verdures (Pastanaga, pèsol i blat de moro)	Sopa de brou amb pasta ecològica
Lluç arrebossat amb enciam i tomàquet	Rodó de vedella amb salsa i xampinyons	Pernillets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Iogurt	Mandonguilles amb salsa de tomàquet Fruita	Truita de patates amb enciam i olives Fruita ecològica
Fruita 14	Fruita 15	Fruita 16	Fruita 17	Fruita 18
Pasta tricolor amb ceba, xampinyons i gall d'indi	Minestra de verdures (patata, mongeta verda, pastanaga i pèsols)	Arròs amb tomàquet	Cigronets amb ceba pebrot i tomàquet	Crema de carbassa
Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet	Lluç arrebossat amb enciam i olives	Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita	Pollastre al forn amb ceba i xampinyons Iogurt	Llim rostit amb salsa pèsols i pastanaga Fruita
Fruita 21	Fruita ecològica 22	Fruita 23	Fruita 24	Fruita 25
Pèsols amb patates	Macarrons amb tomàquet	Llenties estofades (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet)	Arròs cinc delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro i pernil)	Purè de verdures
Salsitxes de porc amb enciam i olives	Estofat de gall d'indi amb patates i pèsols	Lluç a la planxa amb patates Iogurt	Ous amb salsa de tomàquet	Pernillets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita
Fruita 28	Fruita ecològica 29	Fruita 30	Fruita 31	
Espaguetis amb beixamel i gall d'indi	Purè de verdures (pastanaga, mongeta, patata, ceba)	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga, ou dur, olives)	Patata amb mongeta	
Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita	Rodó de vedella amb bolets Fruita	Croquetes de becalià amb enciam i blat de moro Iogurt	Pollastre al forn amb all i llimona Fruita	

MENÚ REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI – Dietista Nutricionista
Codinucac 000047



93 717 83 35

www.gumen-catering.com

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/

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 una vegada a la setmana 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 hauriem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.

Menú Maig 2018

ESCOLES (Sense Gluten)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	FESTIU	Mongeta amb patata Llom planxa amb enciam i blat de mor Fruita	Espaguetis amb verdures (carbassó, pastanaga, pèsol i ceba) Estofat de vedella amb patates i xampinyons Fruita ecològica	Cigronets estofats (ceba, pebrot i tomàquet) Pollastre al forn amb enciam i pastanaga Iogurt
7	8	9	10	11
Macarrons amb salsa de tomàquet Calamar arrebossat sense gluten amb enciam i tomàquet Fruita	Purè de verdures (patata, mongeta, pastanaga i ceba) Rodó de vedella amb salsa i xampinyons Fruita	Amanida de lleties (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) Pernillets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Iogurt	Arròs amb verdures (Pastanaga, pèsol i blat de moro) Mandonguilles sense gluten amb salsa de tomàquet Fruita	Sopa de peix amb pasta sense gluten Truits de patates amb enciam i olives Fruita ecològica
14	15	16	17	18
Pasta tricolor amb ceba, xampinyons i gall d'indi Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet Fruita	Minestra de verdures (patata, mongeta verda, pastanaga i pèsols) Lluç arrebossat sense gluten amb enciam i olives Fruita ecològica	Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita	Cigronets amb ceba pebrot i tomàquet Pollastre al forn amb ceba i xampinyons Iogurt	Crema de carbassa Llom rostit amb salsa pèsols i pastanaga Fruita
21	22	23	24	25
Pèsols amb patates Salbitxes de porc amb enciam i olives Fruita	Amanida de pasta (espirals, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Estofat de gall d'indi amb patates i pèsols Fruita ecològica	Lleties estofades (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Lluç a la planxa amb patates Iogurt	Arròs cinc delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro i pernil) Ous amb salsa de tomàquet Fruita	Patates a la marinera amb sípia Pernillets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita
28	29	30	31	
Espaguetis amb beixamel i gall d'indi Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita	Purè de verdures (pastanaga, mongeta, patata, ceba) Rodó de vedella amb bolets Fruita	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga, tonyina, ou dur, olives) Croquetes sense gluten amb patates xips Iogurt	Patata amb mongeta Pollastre al forn amb all i llimona Fruita	

Recorda

-El menú de cada dia està 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 una vegada a la setmana 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 hauriem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.



93 717 83 35

www.gumen-catering.com

Pot resoldre els seus dubtes a: info@gumen-catering.com o a través de la nostra web.

GUMEN CATERING, S.L. C/Tamarit 10 (08203) Sabadell, Barcelona REG/SANITARI 26.05609/

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	FESTIU	Mongeta amb patata Llom planxa amb enciam i blat de moro Fruita	Espaguetis amb verdures (carbassó, pastanaga, pèsol i ceba) Estofet de vedella amb patates i xampinyons Fruita ecològica	Cigronets estofats (ceba, pebrot i tomàquet) Pollastre al forn amb enciam i pastanaga Iogurt s/lactosa
7	8	9	10	11
Macarrons amb salsa de tomàquet Peix planxa amb enciam i tomàquet Fruita	Purè de verdures (patata, mongeta, pastanaga i ceba) Rodó de vedella amb salsa i xampinyons Fruita	Amanida de lleties (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives) Pernillets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Iogurt s/lactosa	Arròs amb verdures (Pastanaga, pèsol i blat de moro) Mandonguilles amb salsa de tomàquet Fruita	Sopa de peix amb pasta ecològica Truita de patates amb enciam i olives Fruita ecològica
14	15	16	17	18
Pasta tricolor amb ceba, xampinyons i gall d'indi Hamburguesa de vedella amb enciam i tomàquet Fruita	Mínistra de verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsols) Lluç planxa amb enciam i olives Fruita ecològica	Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita	Cigronets amb ceba pebrot i tomàquet Pollastre al forn amb ceba i xampinyons Iogurt s/lactosa	Crema de carbassa Llom rostit amb salsa pèsols i pastanaga Fruita
21	22	23	24	25
Pèsols amb patates Salsitxes de porc amb enciam i olives Fruita	Amanida de pasta (espirals, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) Estofet de gall d'indi amb patates i pèsols Fruita ecològica	Lleties estofades (ceba, pastanaga, pebrot i tomàquet) Lluç a la planxa amb patates Iogurt s/lactosa	Arròs cinc delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro i pernil) Ous amb salsa de tomàquet Fruita	Patates a la marinera amb sípia Pernillets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita
28	29	30	31	
Espaguetis amb salsa de tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita	Purè de verdures (pastanaga, mongeta, patata, ceba) Rodó de vedella amb bolets Fruita	Amanida de cigrons (tomàquet, pastanaga, tonyina, ou dur, olives) Llom planxa amb patates xips Iogurt s/lactosa	Patata amb mongeta Pollastre al forn amb all i llimona Fruita	

Records

-El menú de cada dia està 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 una vegada a la setmana 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 hauriem de menjar brioxeria, pastissos i dolços esporàdicament.



93 717 83 35

www.gumen-catering.com

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/