

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
29	30	31	1	2
			FESTIU	FESTIU
5	6	7	8	9
Minestra de verdures	Macarrons a la bolonyesa	Puré de bròquil	Lenties guisades amb ceba, pebrot verd i vermell	Arròs amb pastanaga, pèsols, xampinyons i pebrot verd
Salsitxes de porc amb enciam i olives	Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga	Pollastre al forn amb ceba i tomàquet	Truita a la francesa amb tomàquet i blat de moro	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Tallarines amb beixamel, xampinyons i gall dindi	Arròs amb pastanaga i pèsols	Sopa de peix amb pasta	Mongeta tendra i patata	Puré de cigrons
Croquetes de bacallà amb enciam, ceba i pastanaga	Gall dindi estofat amb xampinyons	Truita de carbassó amb tomàquet i blat de moro	Rodó de vedella amb salsa i bolets	Pollastre amb prunes i pinyons
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
19	20	21	22	23
Crema de pastanaga	Arròs amb tomàquet i tonyina	Lenties amb arròs	Tortellini de carn amb salsa de tomàquet	Mongeta i patata
Llibrets de llom amb patates fregides	Lluç arrebossat amb enciam i olives	Pernilets de pollastre amb enciam, pastanaga i ceba	Truita a la francesa amb enciam i olives	Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Pasta tricolor amb xampinyons, ceba i pebrot	Arròs 5 delícies	Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot vermell	Crema de carbassa	Sopa de pasta
Hamburguesa de vedella amb tomàquet i pastanaga	Estofat de gall dindi amb patata	Llom de porc al forn amb salsa de tomàquet	Calamars a la romana amb enciam i pastanaga	Escalopa de pollastre a la planxa amb enciam i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada

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.

MENU REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI – Dietista
Nutricionista
Codinucat 0000047



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/

Dimarts	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
Crema de verdures	Macarrons a la bolonyesa	Puré de bròquil	Crema de llenties	Arròs amb pastanaga, pèsols, xampinyons i pebrot verd
Salsitxes de porc amb enciam i olives	Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga	Pollastre al forn amb ceba i tomàquet	Truita a la francesa amb tomàquet i blat de moro	Estofat de vedella amb salsa i patata
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Sopa de fideus	Arròs amb pastanaga i pèsols	Sopa d'au amb pasta	Mongeta tendra i patata	Puré de cigrons
Croquetes de bacallà amb enciam, ceba i pastanaga	Gall dindi estofat amb xampinyons	Truita de carbassó amb tomàquet i blat de moro	Rodó de vedella amb salsa i bolets	Pollastre amb amanida
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
19	20	21	22	23
Crema de pastanaga	Arròs amb tomàquet	Llenties amb arròs	Sopa d'estrelletes	Mongeta tendra i patata
Llibrets de llom amb patates fregides	Lluç arrebossat amb enciam i olives	Pernilets de pollastre amb enciam, pastanaga i ceba	Truita a la francesa amb enciam i olives	Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Pasta tricolor amb xampinyons, ceba i pebrot	Arròs 5 delícies	Crema de pèsols	Crema de carbassa	Sopa de pasta
Hamburguesa de vedella amb tomàquet i pastanaga	Estofat de gall dindi amb patata	Llom de porc al forn amb salsa de tomaquet	Lluç planxa amb enciam i pastanaga	Escalopa de pollastre a la planxa amb enciam i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada

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.



MENU NOVEMBRE 2018 ESCOLES (Sense Gluten)

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
29	30	31	1	2
			FESTIU	FESTIU
5	6	7	8	9
Minestra de verdures	Macarrons a la bolonyesa	Puré de bròquil	Llenties guisades amb ceba, pebrot verd i vermell i xoriço	Arròs amb pastanaga, pèsols, xampinyons i pebrot verd
Salsitxes de porc amb enciam i olives	Lluç arrebossat amb enciam i pastanaga	Pollastre al forn amb ceba i tomàquet	Truita a la francesa amb tomàquet i blat de moro logurt natural	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Pasta amb beixamel, xampinyons i gall dindi	Arròs amb pastanaga i pèsols	Sopa de peix amb pasta s/gluten	Mongeta tendra i patata	Puré de cigrons
Croquetes de bacallà amb enciam, ceba i pastanaga	Gall dindi estofat amb xampinyons	Truita de carbassó amb tomàquet i blat de moro	Rodó de vedella	Pollastre amb prunes i pinyons
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
19	20	21	22	23
Crema de pastanaga	Arròs amb tomàquet i tonyina	Llenties amb arròs	Pasta amb salsa de tomàquet	Mongeta i patata
Llom amb patates fregides	Lluç arrebossat amb enciam i olives	Pernillets de pollastre amb enciam, pastanaga i ceba	Truita a la francesa amb enciam i olives	Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Pasta tricolor amb xampinyons, ceba i pebrot	Arròs 5 delícies	Cigrons estofats amb ceba, pastanaga i pebrot vermell	Crema de carbassa	Sopa de pasta
Hamburguesa de vedella amb tomàquet i pastanaga	Estofat de gall dindi amb patata	Llom de porc al forn	Calamars a la romana amb	Escalopa de pollastre a la planxa amb enciam i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada

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.