

MENÚ GENER 2019 ESCOLES

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|--|--|---|---|--|
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| FESTIU | Espaguetis amb salsa de tomàquet Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Arròs amb pastanaga, bròquil i mongeta tendra Estofat de gall dindi Fruita de temporada | Purè de pastanaga i carbassa Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada | Cigrons estofats amb tomàquet i ceba Truita de carbassó amb enciam i olives logurt natural |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada | Lenties guisades amb tomàquet, ceba i pebrot Lluç al forn amb verdures logurt natural | Pasta tricolor amb ceba i xampinyons Truita a la francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Arròs amb tomàquet Pollastre rostit a la cassola Fruita de temporada | Sopa de fideus Llibrets de llom amb enciam i tomàquet Fruita de temporada |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Arròs tres delícies Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Minestra de verdures Llom a l'ametlla Fruita de temporada | Cigrons estofats amb verdures Pemilets de pollastre logurt natural | Macarrons amb tomàquet i formatge gratinat Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada | Purè de verdures Salsitxes de pollastre amb sofregit de tomàquet Fruita de temporada |
| 28 | 29 | 30 | 31 | |
| Arròs amb tomàquet Escalopa de pollastre arrebossada amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Mongeta tendra i patata Mandonguilles a la jardinera Fruita de temporada | Sopa de pasta Lluç al forn amb ceba i pebrot Fruita de temporada | Crema de verdures Canelons de carn logurt natural | |

MENÚ REVISAT PER
 GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI
 Dietista Nutricionista Codinuat 0000047



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 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/

MENÚ GENER 2019 LLAR D'INFANTS

| Dilluns 7 | Dimarts 8 | Dimecres 9 | Dijous 10 | Divendres 11 |
|--|--|---|---|--|
| FESTIU | Espaguetis amb salsa de tomàquet Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Arròs amb pastanaga, bròquil i mongeta tendra Estofat de gall dindi Fruita de temporada | Purè de pastanaga i carbassa Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada | Cigrons estofats amb tomàquet i ceba Truita de carbassó amb enciam i olives logurt natural |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada | Llenties guisades amb tomàquet, ceba i pebrot Lluç al forn amb verdures logurt natural | Pasta tricolor amb ceba i xampinyons Truita a la francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Arròs amb tomàquet Pollastre rostit a la cassola Fruita de temporada | Sopa de fideus Llibrets de llim amb enciam i tomàquet Fruita de temporada |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Arròs tres delícies Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Minestra de verdures Llim amb salsa de tomàquet Fruita de temporada | Crema de pèsols Pernillets de pollastre logurt natural | Macarrons amb tomàquet i formatge gratinat Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada | Purè de verdures Salsitxes de pollastre amb sofregit de tomàquet Fruita de temporada |
| 28 | 29 | 30 | 31 | |
| Arròs amb tomàquet Escalopa de pollastre arrebossada amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Mongeta tendra i patata Mandonguilles a la jardinera Fruita de temporada | Sopa de pasta Lluç al forn amb ceba i pebrot Fruita de temporada | Crema de verdures Canelons de carn logurt natural | |

MENU REVISAT PER
 GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI
 Dietista Nutricionista Codinuacat 0000047



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 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/

MENÚ GENER 2019 ESCOLES – SENSE GLUTEN

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|--|---|---|--|
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| FESTIU | Espaguetis amb salsa de tomàquet Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Arròs amb pastanaga, bròquil i mongeta tendra Estofat de gall dindi Fruita de temporada | Purè de pastanaga i carbassa Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada | Cigrons estofats amb tomàquet i ceba Truita de carbassó amb enciam i olives logurt natural |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada | Lenties guisades amb tomàquet, ceba i pebrot Lluç al forn amb verdures logurt natural | Pasta tricolor amb ceba i xampinyons Truita a la francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Arròs amb tomàquet Pollastre rostit a la cassola Fruita de temporada | Sopa de fideus Llom planxa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Arròs tres delícies Croquetes sense gluten amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Minestra de verdures Llom a l'ametlla Fruita de temporada | Cigrons estofats amb verdures Pemilets de pollastre logurt natural | Macarrons amb tomàquet i formatge gratinat Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada | Purè de verdures Salsitxes de pollastre amb sofregit de tomàquet Fruita de temporada |
| 28 | 29 | 30 | 31 | |
| Arròs amb tomàquet Escalopa de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Mongeta tendra i patata Mandonguilles a la jardinera Fruita de temporada | Sopa de pasta Lluç al forn amb ceba i pebrot Fruita de temporada | Crema de verdures Llom planxa amb guarnició logurt natural | |

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.



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/

MENÚ GENER 2019 ESCOLES – SENSE LACTOSA

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|--|---|--|---|
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| FESTIU | Espaguetis amb salsa de tomàquet Lluç arrebossat amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Arròs amb pastanaga, bròquil i mongeta tendra Estofat de gall dindi Fruita de temporada | Puré de pastanaga i carbassa Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita de temporada | Cigrons estofats amb tomàquet i ceba Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada | Llenties guisades amb tomàquet, ceba i pebrot Lluç al forn amb verdures Fruita de temporada | Pasta tricolor amb ceba i xampinyons Truita a la francesa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Arròs amb tomàquet Pollastre rostit a la cassola Fruita de temporada | Sopa de fideus Llom amb enciam i tomàquet Fruita de temporada |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Arròs tres delícies Bistec planxa amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Minestra de verdures Llom amb tomàquet Fruita de temporada | Cigrons estofats amb verdures Pemilets de pollastre Fruita de temporada | Macarrons amb tomàquet Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita de temporada | Puré de verdures Salsitxes de pollastre amb sofregit de tomàquet Fruita de temporada |
| 28 | 29 | 30 | 31 | |
| Arròs amb tomàquet Escalopa de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita de temporada | Mongeta tendra i patata Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada | Sopa de pasta Lluç al forn amb ceba i pebrot Fruita de temporada | Crema de verdures Llom planxa amb guarnició 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.



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/