

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Lentilles amb verdures i xoriço
				Truita a la francesa amb tomàquet
				Fruita de temporada
4 Purè de verdures (pastanaga, patata, ceba i mongeta)	5 Arròs amb pastanaga, blat de moro i mongeta	6 Espaguetis amb tomàquet	7 Pèsols i patata	8 Escudella de pagès (amb pilota)
Llibrets de llom amb enciam, ceba i tomàquet	Estofat de gall d'indi amb xampinyons	Truita de carbassó amb enciam i olives	Pernilets de pollastre amb enciam i tomàquet	Lluç al forn amb enciam i olives
logurt del Berguedà	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
11 Pasta tricolor amb ceba, xampinyons i gall d'indi	12 Lentilles guisades amb ceba, tomàquet i pebrot	13 Minestra de verdures	14 Arròs amb tomàquet	15 Crema de pastanaga i carbassa
Salsitxes de pollastre amb samfaina	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Calamars a la romana amb enciam, tomàquet	Pollastre al forn amb xampinyons	Rodo de vedella amb bolets
Fruita de temporada	logurt del Berguedà	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
18 Mongeta, patata i pastanaga	19 Cigronecs amb ceba, pastanaga i tomàquet	20 Arròs tres delícies (truita, pastanaga i pèsols)	21 Fideuada	22 Purè de carbassó
Hamburguesa de vedella amb enciam, ceba i blat de moro	Pollastre a l'orly amb tomàquet i enciam	Bacallà al forn amb patata, ceba i pebrot	Truita de carbassó amb enciam i olives	Llom a l'ametlla
Fruita de temporada	logurt del Berguedà	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
25 Macarrons amb tomàquet	26 Mongeta tendra, patata i bròquil	27 Arròs amb verdures i gambes	28 Sopa de pistons	
Truita francesa amb enciam i tomàquet	Pernilets de pollastre al forn amb xips	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Lluç a la romana amb enciam i olives	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt del Berguedà	

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.

MENU REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI
Dietista Nutricionista Codinucac 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/

MENÚ FEBRER 2019 LLARS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Llenties amb verdures Truita a la francesa amb sofregit de tomàquet Fruita de temporada
4 Purè de verdures (pastanaga, patata, ceba i mongeta) Llibrets de llom amb enciam, ceba i tomàquet Iogurt del Berguedà	5 Arròs amb pastanaga, blat de moro i mongeta Estofat de gall d'indi amb xampinyons Fruita de temporada	6 Espaguetis amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	7 Pèsols i patata Pernillets de pollastre amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	8 Escudella de pagès (amb pilota) Lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada
11 Pasta tricolor amb ceba, xampinyons i gall d'indi Salsitxes de pollastre amb samfaina Fruita de temporada	12 Llenties guisades amb ceba, tomàquet i pebrot Truita francesa amb enciam i pastanaga Iogurt del Berguedà	13 Minestra de verdures Lluç al forn amb enciam, tomàquet Fruita de temporada	14 Arròs amb tomàquet Pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada	15 Crema de pastanaga i carbassa Rodo de vedella amb bolets Fruita de temporada
18 Mongeta, patata i pastanaga Hamburguesa de vedella amb enciam, ceba i blat de moro Fruita de temporada	19 Cigronets amb ceba, pastanaga i tomàquet Pollastre a l'orly amb tomàquet i enciam Iogurt del Berguedà	20 Arròs tres delícies (truita, pastanaga i pèsols) Bacallà al forn amb patata, ceba i pebrot Fruita de temporada	21 Galets amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	22 Purè de carbassó Llom amb salsa de tomàquet Fruita de temporada
25 Macarrons amb tomàquet Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	26 Mongeta tendra, patata i bròquil Pernillets de pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada	27 Arròs amb verdures Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Fruita de temporada	28 Sopa de pistons Lluç a la romana amb enciam i olives Iogurt del Berguedà	

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.

MENÚ REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI
Dietista Nutricionista Codinuat 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/

MENÚ FEBRER 2019

ESCOLES – sense gluten

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Lentilles amb verdures Truita a la francesa amb tomàquet Fruita de temporada
4 Purè de verdures (pastanaga, patata, ceba i mongeta) Llom amb enciam, ceba i tomàquet Iogurt del Berguedà	5 Arròs amb pastanaga, blat de moro i mongeta Estofat de gall d'indi amb xampinyons Fruita de temporada	6 Espaguetis amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	7 Pèsols i patata Pernilets de pollastre amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	8 Sopa de pasta Lluç al forn amb enciam i olives Fruita de temporada
11 Pasta tricolor amb ceba, xampinyons i gall d'indi Salsitxes de pollastre amb samfaina Fruita de temporada	12 Lentilles guisades amb ceba, tomàquet i pebrot Truita francesa amb enciam i pastanaga Iogurt del Berguedà	13 Minestra de verdures Calamars a la romana amb enciam, tomàquet Fruita de temporada	14 Arròs amb tomàquet Pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada	15 Crema de pastanaga i carbassa Rodo de vedella amb bolets Fruita de temporada
18 Mongeta, patata i pastanaga Hamburguesa de vedella amb enciam, ceba i blat de moro Fruita de temporada	19 Cigronets amb ceba, pastanaga i tomàquet Pollastre amb tomàquet i enciam Iogurt del Berguedà	20 Arròs tres delícies (truita, pastanaga i pèsols) Bacallà al forn amb patata, ceba i pebrot Fruita de temporada	21 Pasta amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita de temporada	22 Purè de carbassó Llom a l'ametlla Fruita de temporada
25 Macarrons amb tomàquet Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	26 Mongeta tendra, patata i bròquil Pernilets de pollastre al forn amb xips Fruita de temporada	27 Arròs amb verdures i gambes Estofat de vedella amb salsa i xampinyons Fruita de temporada	28 Sopa de pistons Lluç a la romana amb enciam i olives Iogurt del Berguedà	

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 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 (08206) Sabadell, Barcelona. REG./SANITARI 16.05609/

MENÚ FEBRER 2019 ESCOLES – sense lactosa

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Llenties amb verdures i xoriço
				Truita a la francesa amb tomàquet
				Fruita de temporada
4 Purè de verdures (pastanaga, patata, ceba i mongeta)	5 Arròs amb pastanaga, blat de moro i mongeta	6 Espaguetis amb tomàquet	7 Pèsols i patata	8 Escudella de pagès (amb pilota)
Llom amb enciam, ceba i tomàquet	Estofat de gall d'indi amb xampinyons	Truita de carbassó amb enciam i olives	Pernilets de pollastre amb enciam i tomàquet	Lluç al forn amb enciam i olives
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
11 Pasta tricolor amb ceba, xampinyons i gall d'indi	12 Llenties guisades amb ceba, tomàquet i pebrot	13 Minestra de verdures	14 Arròs amb tomàquet	15 Crema de pastanaga i carbassa
Salsitxes de pollastre amb samfaina	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Lluç planxa amb enciam, tomàquet	Pollastre al forn amb xampinyons	Rodo de vedella amb bolets
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
18 Mongeta, patata i pastanaga	19 Cigronets amb ceba, pastanaga i tomàquet	20 Arròs tres delícies (truita, pastanaga i pèsols)	21 Fideuada	22 Purè de carbassó
Hamburguesa de vedella amb enciam, ceba i blat de moro	Pollastre planxa amb tomàquet i enciam	Bacallà al forn amb patata, ceba i pebrot	Truita de carbassó amb enciam i olives	Llom amb salsa de tomàquet
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
25 Macarrons amb tomàquet	26 Mongeta tendra, patata i bròquil	27 Arròs amb verdures i gambes	28 Sopa de pistons	
Truita francesa amb enciam i tomàquet	Pernilets de pollastre al forn amb xips	Estofat de vedella amb salsa i xampinyons	Lluç a la romana amb enciam i olives	
Fruita de temporada	Fruita de temporada	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 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 16.05609/