

| DILLUNS  | DIMARTS   | DIMECRES  | DIJOUS  | DIVENDRES  |
|--|---|---|---|--|
|  |   |   |   | <b>1</b><br>Crema de pèsols<br>Salsitxes de porc amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada                                      |
| <b>4</b><br>Festiu   | <b>5</b><br>Macarrons amb tonyina<br>Estofat de gall d'indi amb xampinyons<br>Fruita de temporada           | <b>6</b><br>Cigronecs amb verdures<br>Lluç al forn amb tomàquet i ceba<br>Iogurt del berguedà                               | <b>7</b><br>Arròs tres delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga)<br>Truita amb tomàquet sofregit<br>Fruita ECO      | <b>8</b><br>Crema de pastanaga<br>Pollastre al orly amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada                                  |
| <b>11</b><br>Minestra de verdures<br>Rodó de vedella amb bolets<br>Fruita de temporada   | <b>12</b><br>Sopa de pasta<br>Pernillets de pollastre amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada          | <b>13</b><br>Espaguetis amb tomàquet<br>Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada               | <b>14</b><br>Arròs amb pastanaga, bròquil i mongeta tendra<br>Guisat de gall d'indi amb salsa i patates<br>Fruita ECO | <b>15</b><br>Llenties guisades amb tomàquet, ceba i pebrot<br>Truita a la francesa amb tomàquet i pastanaga<br>Iogurt del berguedà |
| <b>18</b><br>Pèsols i patata<br>Llom a l'ametlla<br>Fruita de temporada  | <b>19</b><br>Arròs amb tomàquet<br>Gall d'indi rostit amb carbassó, ceba i pastanaga<br>Fruita de temporada | <b>20</b><br>Bròquil amb beixamel<br>Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada                   | <b>21</b><br>Fideuada<br>Lluç al forn amb ceba i tomàquet<br>Fruita ECO   | <b>22</b><br>Cigronecs amb verdures<br>Pollastre al forn amb enciam, ceba i cogombre<br>Iogurt del berguedà                        |
| <b>25</b><br>Arròs amb pastanaga, pèsols i ceba<br>Truita de carbassó amb enciam, tomàquet i blat de moro<br>Fruita de temporada | <b>26</b><br>Sopa de pasta<br>Bacallà amb samfaina<br>Fruita de temporada                                   | <b>27</b><br>Llenties amb tomàquet, ceba, pebrot i pastanaga<br>Pollastre rostit amb ceba i tomàquet<br>Iogurt del Berguedà | <b>28</b><br>Crema de verdures<br>Llibrets de formatge amb enciam i olives<br>Fruita ECO                              | <b>29</b><br>Pasta tricolor amb ceba i xampinyons<br>Salsitxes de pollastre amb amanida<br>Fruita de temporada                     |

### 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 quatre 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 Codinucacat 0000047



93 717 83 35

[www.gumen-catering.com](http://www.gumen-catering.com)

Pot resoldre els seus dubtes a: [info@gumen-catering.com](mailto: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/

| DILLUNS  | DIMARTS   | DIMECRES  | DIJOUS  | DIVENDRES  |
|--|---|---|---|--|
|  |   |   |   | <b>1</b><br>Crema de pèsols<br>Salsitxes de porc amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada                                      |
| <b>4</b><br>Mongeta tendra i patata<br>Hamburguesa de vedella amb enciam i olives<br>Fruita de temporada                 | <b>5</b><br>Macarrons amb tomàquet<br>Estofat de gall d'indi<br>Fruita de temporada                         | <b>6</b><br>Cigronets amb verdures<br>Lluç al forn amb tomàquet i ceba<br>Iogurt del berguedà                               | <b>7</b><br>Arròs tres delícies<br>Truita amb tomàquet sofregit<br>Fruita ECO                     | <b>8</b><br>Crema de pastanaga<br>Pollastre al orly amb amanida<br>Fruita de temporada   |
| <b>11</b><br>Minestra de verdures<br>Rodó de vedella amb bolets<br>Fruita de temporada                                   | <b>12</b><br>Sopa de pasta<br>Pernillets de pollastre amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada          | <b>13</b><br>Espaguetis amb tomàquet<br>Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada               | <b>14</b><br>Arròs amb pastanaga, bròquil i mongeta tendra<br>Guisat de gall d'indi<br>Fruita ECO | <b>15</b><br>Llenties guisades amb tomàquet, ceba i pebrot<br>Truita a la francesa amb tomàquet i pastanaga<br>Iogurt del berguedà |
| <b>18</b><br>Crema de pèsols<br>Llom amb salsa de tomàquet<br>Fruita de temporada  | <b>19</b><br>Arròs amb tomàquet<br>Gall d'indi rostit amb carbassó, ceba i pastanaga<br>Fruita de temporada | <b>20</b><br>Verdura<br>Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada                                | <b>21</b><br>Sopa de pasta<br>Lluç al forn amb ceba i tomàquet<br>Fruita ECO                      | <b>22</b><br>Cigronets amb verdures<br>Pollastre al forn amb enciam, ceba i cogombre<br>Iogurt del berguedà                        |
| <b>25</b><br>Arròs amb pastanaga i ceba<br>Truita de carbassó amb enciam, tomàquet i blat de moro<br>Fruita de temporada | <b>26</b><br>Sopa de pasta<br>Bacallà amb samfaina<br>Fruita de temporada                                   | <b>27</b><br>Llenties amb tomàquet, ceba, pebrot i pastanaga<br>Pollastre rostit amb ceba i tomàquet<br>Iogurt del berguedà | <b>28</b><br>Crema de verdures<br>Llibrets de formatge amb enciam i olives<br>Fruita ECO          | <b>29</b><br>Pasta tricolor amb ceba i xampinyons<br>Salsitxes de pollastre amb amanida<br>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 quatre 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 0000047



93 717 83 35

[www.gumen-catering.com](http://www.gumen-catering.com)

Pot resoldre els seus dubtes a: [info@gumen-catering.com](mailto: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 MARÇ 2019

## ESCOLES – SENSE GLUTEN

| DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES   | DIJOUS  | DIVENDRES   |
|--|--|--|---|---|
|  |  |  |   | <b>1</b><br>Crema de pèsols<br>Salsitxes de porc amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada                                     |
| <b>4</b><br>Mongeta tendra i patata<br>Hamburguesa de vedella amb enciam i olives<br>Fruita de temporada                         | <b>5</b><br>Macarrons amb tonyina<br>Estofat de gall d'indi i xampinyons<br>Fruita de temporada            | <b>6</b><br>Cigronets amb verdures<br>Lluç al forn amb tomàquet i ceba<br>Iogurt del berguedà                              | <b>7</b><br>Arròs tres delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga)<br>Truita amb tomàquet sofregit<br>Fruita ECO      | <b>8</b><br>Crema de pastanaga<br>Pollastre al orly amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada                                 |
| <b>11</b><br>Minestra de verdures<br>Rodó de vedella amb bolets<br>Fruita de temporada   | <b>12</b><br>Sopa de pasta<br>Pernilet de pollastre amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada           | <b>13</b><br>Espaguetis amb tomàquet<br>Croquetes sense gluten amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada            | <b>14</b><br>Arròs amb pastanaga, bròquil i mongeta tendra<br>Guisat de gall d'indi amb salsa i patates<br>Fruita ECO | <b>15</b><br>Lenties guisades amb tomàquet, ceba i pebrot<br>Truita a la francesa amb tomàquet i pastanaga<br>Iogurt del berguedà |
| <b>18</b><br>Pèsols i patata<br>Llom a l'ametlla<br>Fruita de temporada  | <b>19</b><br>Arròs amb tomàquet<br>Gall dindi rostit amb carbassó, ceba i pastanaga<br>Fruita de temporada | <b>20</b><br>Bròquil amb belxamel<br>Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada                  | <b>21</b><br>Pasta amb tomàquet<br>Lluç al forn amb ceba i tomàquet<br>Fruita ECO                                     | <b>22</b><br>Cigronets amb verdures<br>Pollastre al forn amb enciam, ceba i cogombre<br>Iogurt del berguedà                       |
| <b>25</b><br>Arròs amb pastanaga, pèsols i ceba<br>Truita de carbassó amb enciam, tomàquet i blat de moro<br>Fruita de temporada | <b>26</b><br>Sopa de pasta<br>Bacallà amb samfaina<br>Fruita de temporada                                  | <b>27</b><br>Lenties amb tomàquet, ceba, pebrot i pastanaga<br>Pollastre rostit amb ceba i tomàquet<br>Iogurt del Berguedà | <b>28</b><br>Crema de verdures<br>Llom a la planxa amb enciam i olives<br>Fruita ECO                                  | <b>29</b><br>Pasta tricolor amb ceba i xampinyons<br>Salsitxes de pollastre amb amanida<br>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 quatre 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](http://www.gumen-catering.com)

Pot resoldre els seus dubtes a: [info@gumen-catering.com](mailto: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 MARÇ 2019

## ESCOLES (sense lactosa)

| DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES  | DIJOUS   | DIVENDRES  |
|--|--|---|--|--|
|  |  |   |  | <b>1</b><br>Crema de pèsols<br>Salsitxes de porc amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada                                      |
| <b>4</b><br>Mongeta tendra i patata<br>Hamburguesa de vedella amb enciam i olives<br>Fruita de temporada                         | <b>5</b><br>Macarrons amb tonyina<br>Estofat de gall dindi amb xampinyons<br>Fruita de temporada           | <b>6</b><br>Clironets amb verdures<br>Lluç al forn amb tomàquet i ceba<br>Fruita de temporada                               | <b>7</b><br>Arròs tres delícies (blat de moro, pèsols i pastanaga)<br>Truita amb tomàquet sofregit<br>Fruita ECO     | <b>8</b><br>Crema de pastanaga<br>Pollastre al orly amb enciam i pastanaga<br>Fruita de temporada                                  |
| <b>11</b><br>Minestra de verdures<br>Rodó de vedella amb bolets<br>Fruita de temporada   | <b>12</b><br>Sopa de pasta<br>Perrilets de pollastre amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada          | <b>13</b><br>Espaguetis amb tomàquet<br>Croquetes de bacallà amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada               | <b>14</b><br>Arròs amb pastanaga, bròquil i mongeta tendra<br>Guisat de gall dindi amb salsa i patates<br>Fruita ECO | <b>15</b><br>Llenties guisades amb tomàquet, ceba i pebrot<br>Truita a la francesa amb tomàquet i pastanaga<br>Fruita de temporada |
| <b>18</b><br>Pèsols i patata<br>Llom amb salsa de tomàquet<br>Fruita de temporada  | <b>19</b><br>Arròs amb tomàquet<br>Gall dindi rostit amb carbassó, ceba i pastanaga<br>Fruita de temporada | <b>20</b><br>Verdura<br>Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada                                | <b>21</b><br>Fideuada<br>Lluç al forn amb ceba i tomàquet<br>Fruita ECO  | <b>22</b><br>Clironets amb verdures<br>Pollastre al forn amb enciam, ceba i cogombre<br>Fruita de temporada                        |
| <b>25</b><br>Arròs amb pastanaga, pèsols i ceba<br>Truita de carbassó amb enciam, tomàquet i blat de moro<br>Fruita de temporada | <b>26</b><br>Sopa de pasta<br>Bacallà amb samfaina<br>Fruita de temporada                                  | <b>27</b><br>Llenties amb tomàquet, ceba, pebrot i pastanaga<br>Pollastre rostit amb ceba i tomàquet<br>Fruita de temporada | <b>28</b><br>Crema de verdures<br>Llom planxa amb enciam i olives<br>Fruita ECO                                      | <b>29</b><br>Pasta tricolor amb ceba i xampinyons<br>Salsitxes de pollastre amb amanida<br>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 quatre 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](http://www.gumen-catering.com)

Pot resoldre els seus dubtes a: [info@gumen-catering.com](mailto: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 MARÇ 2019

## LLARS D'INFANTS (sense gluten)

| DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES  | DIJOUS  | DIVENDRES  |
|--|--|---|---|--|
|  |  |   |   | <b>1</b><br>Crema de pèsols<br>Salsitxes de porc amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada                                      |
| <b>4</b><br>Mongeta tendra i patata<br>Hamburguesa de vedella amb enciam i olives<br>Fruita de temporada                 | <b>5</b><br>Macarrons amb tomàquet<br>Estofat de gall dindi<br>Fruita de temporada                         | <b>6</b><br>Cigronets amb verdures<br>Lluç al forn amb tomàquet i ceba<br>Iogurt del berguedà                               | <b>7</b><br>Arròs tres delícies<br>Truita amb tomàquet sofregit<br>Fruita ECO                     | <b>8</b><br>Crema de pastanaga<br>Pollastre al orly amb amanida<br>Fruita de temporada   |
| <b>11</b><br>Minestra de verdures<br>Rodó de vedella amb bolets<br>Fruita de temporada                                   | <b>12</b><br>Sopa de pasta<br>Pernillets de pollastre amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada         | <b>13</b><br>Espaguetis amb tomàquet<br>Croquetes sense gluten amb enciam i blat de moro<br>Fruita de temporada             | <b>14</b><br>Arròs amb pastanaga, bròquil i mongeta tendra<br>Guisat de gall d'indi<br>Fruita ECO | <b>15</b><br>Llenties guisades amb tomàquet, ceba i pebrot<br>Truita a la francesa amb tomàquet i pastanaga<br>Iogurt del berguedà |
| <b>18</b><br>Crema de pèsols<br>Llom amb salsa de tomàquet<br>Fruita de temporada  | <b>19</b><br>Arròs amb tomàquet<br>Gall dindi rostit amb carbassó, ceba i pastanaga<br>Fruita de temporada | <b>20</b><br>Verdura<br>Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet<br>Fruita de temporada                                | <b>21</b><br>Sopa de pasta<br>Lluç al forn amb ceba i tomàquet<br>Fruita ECO                      | <b>22</b><br>Cigronets amb verduretes<br>Pollastre al forn amb enciam, ceba i cogombre<br>Iogurt del berguedà                      |
| <b>25</b><br>Arròs amb pastanaga i ceba<br>Truita de carbassó amb enciam, tomàquet i blat de moro<br>Fruita de temporada | <b>26</b><br>Sopa de pasta<br>Bacallà amb samfaina<br>Fruita de temporada                                  | <b>27</b><br>Llenties amb tomàquet, ceba, pebrot i pastanaga<br>Pollastre rostit amb ceba i tomàquet<br>Iogurt del berguedà | <b>28</b><br>Crema de verdures<br>Llom planxa amb enciam i olives<br>Fruita ECO                   | <b>29</b><br>Pasta tricolor amb ceba i xampinyons<br>Salsitxes de pollastre amb amanida<br>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 quatre 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](http://www.gumen-catering.com)

Pot resoldre els seus dubtes a: [info@gumen-catering.com](mailto: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/