

| Dilluns                                                                                    | Dimarts                                                                                                                   | Dimecres                                                                           | Dijous                                                                                                 | Divendres                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29                                                                                         | 30                                                                                                                        | 1                                                                                  | 2                                                                                                      | 3                                                                                           |
|                                                                                            |                                                                                                                           | Llenties amb verdures<br>(pastanaga, ceba i pebrot)                                | Macarrons amb tomàquet                                                                                 | Patata i pèsols                                                                             |
|                                                                                            |                                                                                                                           | Hamburguesa de vedella<br>amb amanida<br>logurt natural                            | Croquetes variades amb<br>amanida d'enciam, tomàquet<br>i pastanaga<br>Fruita de temporada             | Pollastre a la llimona amb<br>amanida d'enciam, ceba i<br>olives<br>Fruita de temporada     |
| 6                                                                                          | 7                                                                                                                         | 8                                                                                  | 9                                                                                                      | 10                                                                                          |
| Minestra de verdures                                                                       | Arròs tres delícies                                                                                                       | Cigrons amb patata i<br>verdures                                                   | Fideus a la cassola (sense<br>carn)                                                                    | Mongetes seques amb<br>verdures                                                             |
| Lluç arrebossat amb amanida<br>d'enciam, tomàquet i pastanaga                              | Gall d'indi estofat amb ceba i<br>xampinyons                                                                              | (carbassó, pastanaga i<br>ceba)                                                    | Truita a la francesa amb<br>amanida d'enciam, tomàquet<br>i blat de moro                               | (carbassó, ceba i<br>xampinyons)                                                            |
| Fruita de temporada                                                                        | Fruita de temporada                                                                                                       | Tires de pollastre amb<br>amanida<br>logurt natural                                | Fruita de temporada                                                                                    | Pollastre a la planxa amb<br>amanida d'enciam,<br>pastanaga i olives<br>Fruita de temporada |
| 13                                                                                         | 14                                                                                                                        | 15                                                                                 | 16                                                                                                     | 17                                                                                          |
| Bròquil amb patata                                                                         | Minestra de verdures                                                                                                      | Llenties amb arròs i<br>verdures                                                   | Pasta tricolor amb ceba i<br>xampinyons                                                                | Arròs amb tomàquet                                                                          |
| Llibrets de pernil dolç i formatge<br>amb amanida d'enciam, ceba i<br>pastanaga            | Pollastre amb prunes i pinyons<br>amb amanida d'enciam,<br>tomàquet i ceba                                                | (carbassó, pastanaga, ceba i<br>pebrot vermell)                                    | Truita de carbassó amb<br>amanida de tomàquet, blat<br>de moro i olives                                | Lluç a la salsa verda amb<br>amanida d'enciam,<br>tomàquet i olives                         |
| Fruita de temporada                                                                        | Fruita de temporada                                                                                                       | Salsitxes de porc amb<br>guarnició<br>logurt natural                               | Fruita de temporada                                                                                    | Fruita de temporada                                                                         |
| 20                                                                                         | 21                                                                                                                        | 22                                                                                 | 23                                                                                                     | 24                                                                                          |
| Cigrons amb verdures,<br>pastanaga, pebrot i ceba                                          | Espaguetis a la carbonara<br>(amb bacó)                                                                                   | Arròs amb tomàquet                                                                 | Mongeta tendra i patata                                                                                | Llenties amb verdures<br>(carbassó, pastanaga i pebrots)                                    |
| Truita a la francesa amb amanida<br>d'enciam, tomàquet i blat de<br>moro<br>logurt natural | Bacallà al forn amb amanida<br>d'enciam, ceba i pastanaga<br>Fruita de temporada                                          | Pollastre a la cassola amb<br>ceba, tomàquet i<br>pastanaga<br>Fruita de temporada | Calamars a la romana amb<br>amanida d'enciam, tomàquet<br>i olives<br>Fruita de temporada              | Truita de patates amb<br>amanida<br>Fruita de temporada                                     |
| 27                                                                                         | 28                                                                                                                        | 29                                                                                 | 30                                                                                                     | 31                                                                                          |
| Bròquil i patata                                                                           | Mongetes seques amb verdures<br>Truita de carbassó amb amanida<br>de tomàquet, blat de moro i<br>olives<br>logurt natural | Arròs 3 delícies                                                                   | Patata i pèsols                                                                                        | Crema de carbassa                                                                           |
| Gall d'indi estofat amb ceba i<br>xampinyons<br>Fruita de temporada                        |                                                                                                                           | Lluç arrebossat amb<br>amanida d'enciam, ceba i<br>olives<br>Fruita de temporada   | Pernilets de pollastre al forn<br>amb amanida d'enciam,<br>tomàquet i pastanaga<br>Fruita de temporada | Canelons de carn amb<br>beixamel<br>Fruita de temporada                                     |

### Recorda

-El menú de cada dia esta elaborat el mateix dia.

-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.

-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.

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/