GUMEN

OCTUBRE 2026

— Menú Gumen Escoles · Sense porc

93 717 83 35 · gumen-catering.com

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 🌾 Arròs integral a la milanesa Lluç al forn amb verdures *Fruita* 🌾 *Pa integral*	**2** Bròquil amb patata Pollastre a la planxa Amanida *Iogurt natural* *Pa blanc*
5 Minestra de verdures Bacallà al forn amb tomàquet Amanida *Fruita* *Pa blanc*	**6** Pèsols i patata Pollastre al forn Amanida *Fruita* 🌾 *Pa integral*	**7** Crema de pastanaga 🌱 Cigrons ecològics amb patata i verdures *Iogurt natural* *Pa blanc*	**8** 🌾 Fideus integrals a la cassola sense carn Truita de carbassó Amanida *Fruita* 🌾 *Pa integral*	**9** Arròs amb verdures (bròquil, pastanaga i carbassó) Salmó al forn amb verdures Amanida *Fruita* *Pa blanc*
12 *Festiu*	**13** Arròs tres delícies Lluç arrebossat al ou Amanida *Fruita* 🌾 *Pa integral*	**14** Crema de verdures amb patata Llenties amb verdures *Fruita* *Pa blanc*	**15** Bròquil amb patata Truita a la francesa Amanida *Fruita* 🌾 *Pa integral*	**16** 🌾 Macarrons integrals amb tomàquet i formatge Pollastre a la llimona Amanida *Iogurt natural* *Pa blanc*
19 Arròs cinc delícies sense carn/porc Hamburguesa vegetal Amanida *Fruita* *Pa blanc*	**20** Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn Amanida *Fruita* 🌾 *Pa integral*	**21** Crema de carbassó Mongetes blanques amb verdures *Iogurt natural* *Pa blanc*	**22** Pasta tricolor amb ceba i xampinyons Truita de carbassó Amanida *Fruita* 🌾 *Pa integral*	**23** 🌱 Cigrons ecològics amb patata i verdures Salmó al forn Amanida *Fruita* *Pa blanc*
26 Crema de carbassa Bistec planxa Amanida *Fruita* *Pa blanc*	**27** 🌾 Arròs integral amb tomàquet Pollastre a la cassola Amanida *Fruita* 🌾 *Pa integral*	**28** Llenties amb verdures Truita de patata i ceba Amanida *Fruita* *Pa blanc*	**29** Pèsols i patata Estofat de gall d'indi amb ceba i xampinyons *Fruita* 🌾 *Pa integral*	**30** Minestra de verdures Lluç al forn Amanida *Iogurt natural* *Pa blanc*