# Carta Gumen

GUMEN

# 03-2024

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| | | | | **1**<br>*Basic*<br>- Ensalada de salmón,queso+set aliño<br>- Ensalada cesar de pollo con beicon y parmesano<br>- Lomo salpimentado con puré de patata<br>- Pieza de fruta<br>*Diet*<br>- Salteado de alcachofas y jamón<br>- Salmón al horno en papillote<br>- Pieza de fruta |
| **4**<br>*Basic*<br>- Ensalada del huerto con atún y huevo duro + set aliño<br>- Rigatone al pesto con cherry asados<br>- Librito de lomo con queso rebozado<br>- Pieza de fruta<br>*Diet*<br>- Ensalada de quinoa con espinacas y aguacate<br>- Bistec de ternera a la plancha con guarnición<br>- Pieza de fruta | **5**<br>*Basic*<br>- Ensalada del huerto con atún y huevo duro + set aliño<br>- Arroz a la cubana con huevo frito<br>- Pollo al horno<br>- Postre lácteo<br>*Diet*<br>- Ensalada de judías verdes con tomate, cebolla, atún y huevo duro<br>- Lubina a la plancha con verduritas salteadas<br>- Postre lácteo descremado | **6**<br>*Basic*<br>- Ensalada del huerto con atún y huevo duro + set aliño<br>- Ensalada de lentejas<br>- Salchichas de cerdo con patatas especiadas<br>- Pieza de fruta<br>*Diet*<br>- Crema de calabaza al curry<br>- Pollo a la plancha con verduritas al vapor<br>- Pieza de fruta | **7**<br>*Basic*<br>- Ensalada del huerto con atún y huevo duro + set aliño<br>- Fideua de calamar<br>- Croquetas de bacalao<br>- Postre lácteo<br>*Diet*<br>- Ensalada de bacalao con romesco<br>- Filete de pavo a la plancha con espárragos salteados<br>- Postre lácteo descremado | **8**<br>*Basic*<br>- Ensalada del huerto con atún y huevo duro + set aliño<br>- Trinxat de la cerdanya<br>- Redondo de ternera con setas<br>- Pieza de fruta<br>*Diet*<br>- Ensalada pasta con mango,aguacate y vinagreta f/secos<br>- Filete de merluza a la plancha con verduras<br>- Pieza de fruta |
| **11**<br>*Basic*<br>- Ensalada del huerto con queso + set aliño<br>- Pasta alla norma<br>- Jamoncitos de pollo al horno champiñones y cebolla<br>- Pieza de fruta<br>*Diet*<br>- Guisantes salteados con jamón ibérico<br>- Lomo a la plancha con verduras<br>- Pieza de fruta | **12**<br>*Basic*<br>- Ensalada del huerto con queso + set aliño<br>- Crema de verduras<br>- Bistec a la pimienta con patatas<br>- Postre lácteo<br>*Diet*<br>- Espirales con canónigos, parmesano, olivas y pimiento asado<br>- Croquetas de espinacas<br>- Postre lácteo descremado | **13**<br>*Basic*<br>- Ensalada del huerto con queso + set aliño<br>- Lentejas guisadas<br>- Tortilla de patata y cebolla con guarnición<br>- Pieza de fruta<br>*Diet*<br>- Espinacas salteadas con frutos secos<br>- Hamburguesa de pollo con verduras salteadas<br>- Pieza de fruta | **14**<br>*Basic*<br>- Ensalada del huerto con queso + set aliño<br>- Arroz de montaña<br>- Croquetas de carne de rustido con guarnición<br>- Postre lácteo<br>*Diet*<br>- Ensalada de mango, aguacate y gambas<br>- Merluza al horno con verduritas<br>- Postre lácteo descremado | **15**<br>*Basic*<br>- Ensalada del huerto con queso + set aliño<br>- Tallarines con salsa de marisco<br>- Pluma de cerdo con puré de patata<br>- Pieza de fruta<br>*Diet*<br>- Ensalada de salmón noruego ahumado<br>- Bistec de ternera con arroz salvaje<br>- Pieza de fruta |
| **18**<br>*Basic*<br>- Ensalada del huerto con atún y huevo duro + set aliño<br>- Macarrones con salsa de tomate y queso<br>- Escalopa de ternera a la milanesa<br>- Pieza de fruta<br>*Diet*<br>- Brócoli con zanahoria y almendra<br>- Lubina a la plancha con verduritas salteadas<br>- Pieza de fruta | **19**<br>*Basic*<br>- Ensalada del huerto con atún y huevo duro + set aliño<br>- Crema de calabacin<br>- Albóndigas con salsa de tomate y fritas<br>- Postre lácteo<br>*Diet*<br>- Ensalada de pasta<br>- Pollo al horno<br>- Postre lácteo descremado | **20**<br>*Basic*<br>- Ensalada del huerto con atún y huevo duro + set aliño<br>- Garbanzos guisados con espinacas<br>- Merluza al horno con verduritas<br>- Pieza de fruta<br>*Diet*<br>- Arroz salteado con verduras y virutas de jamón<br>- Hamburguesa de ternera con guarnición<br>- Pieza de fruta | **21**<br>*Basic*<br>- Ensalada del huerto con atún y huevo duro + set aliño<br>- Fideua de calamar<br>- Tiras de pollo rebozadas con patatas<br>- Postre lácteo<br>*Diet*<br>- Ensalada de guisantes, rucula, tomates asados y queso de cabra<br>- Chuleta de cerdo con guarnición<br>- Postre lácteo descremado | **22**<br>*Basic*<br>- Ensalada del huerto con atún y huevo duro + set aliño<br>- Patatas enmascaradas con butifarra<br>- Revuelto de huevos con champiñones y cebolla caramelizada<br>- Pieza de fruta<br>*Diet*<br>- Ensalada de queso de cabra caramelizado<br>- Filete de pavo con patata al caliu<br>- Pieza de fruta |
| **25**<br>*Basic*<br>- Ensalada del huerto con queso + set aliño<br>- Espaguetis a la carbonara<br>- Librito de lomo con queso rebozado<br>- Pieza de fruta<br>*Diet*<br>- Crema de verduras<br>- Pollo a la plancha con guarnición<br>- Pieza de fruta | **26**<br>*Basic*<br>- Ensalada del huerto con queso + set aliño<br>- Ensalada de lentejas<br>- Guisado de pollo al curry<br>- Postre lácteo<br>*Diet*<br>- Ensalada de pasta<br>- Dorada a la Donostiarra<br>- Postre lácteo descremado | **27**<br>*Basic*<br>- Ensalada del huerto con queso + set aliño<br>- Arroz negro<br>- Merluza rebozada con guarnición<br>- Pieza de fruta<br>*Diet*<br>- Judía verde con patata al vapor<br>- Bistec de ternera a la plancha con guarnición<br>- Pieza de fruta | **28** | **29** |