


GUMEN

MENÚ GUMEN ESCOLES

- Juny 2022

Els millors ingredients per als teus fills
des de l'origen, **honestedat i compromís.**



PLAT DEL MES *Rosa de Sant Jordi*



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 hauríem de menjar brioxeria, pastissos i dolços **esporàdicament.**

JUNY 2021 – Menú Gumen Sense gluten

6 DILLUNS

FESTIU

7 DIMARTS

Espaguetis amb xampinyons, gall d'indi i beixamel
Truita a la francesa amb tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat

13 DILLUNS

Pèsols amb patata
Bacallà arrebossat amb enciam, pastanaga i olives
Fruita de proximitat

20 DILLUNS

Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga, olives i blat de moro)
Filet de lluç a la provençal (tomàquet laminat i herbes)
Fruita de proximitat

14 DIMARTS

Arròs a la milanesa
Pollastre a l'allada amb enciam, cogombre i olives
Fruita de proximitat

21 DIMARTS

Cigrans amb espinacs
Truita a la francesa amb enciam, pastanaga i cogombre
Fruita de proximitat

1 DIMECRES

Amanida variada (enciam, tomàquet xerri, ceba, cogombre, pastanaga i olives)
Macarrons a la bolonyesa
Fruita de proximitat

8 DIMECRES

Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles amb tomàquet
Fruita de proximitat

15 DIMECRES

Pasta tricolor amb ceba i xampinyons
Truita de carbassó amb enciam, blat de moro i xerri
logurt natural

22 DIMECRES

Arròs amb tomàquet
Croquetes sense gluten amb xips
Gelat

2 DIJOUS

Minestra de verdures
Pollastre al forn amb enciam i pastanaga
Fruita de proximitat

9 DIJOUS

Arròs tres delícies (pèsols, blat de moro i pastanaga)
Lluç al forn amb verdures
Fruita de proximitat

16 DIJOUS

Bròquil amb patata
Estofat de gall d'indi amb xampinyons
Fruita de proximitat

3 DIVENDRES

Llenties guidades amb verdures
Lluç arrebossat amb enciam, xerri i olives
logurt natural

10 DIVENDRES

Cigrans amb salsa tàrtara
Pollastre a la cassola a la llimona, amb enciam i olives
logurt natural

17 DIVENDRES

Crema de verdures amb crostonets de pa
Llenties amb verdures (pebrot verd i vermell, tomàquet i pastanaga)
logurt natural



PLAT DEL MES

Polos de fruita



Consell!

Una recepta refrescant, hidratant i molt senzilla per realitzar amb els més petits. Podeu fer servir les fruites que més els agradin als teus fills.

INGREDIENTS

- Maduixes
- Kiwi
- Préssec
- Suc de taronja
- Suc de pinya
- Un motlle de gelats

ELABORACIÓ

- Pas 1* Escollir i tallar les fruites que prefereixis. En aquest cas, utilitzem maduixes, kiwi y préssec.
- Pas 2* Col·locar els trossets de fruita en el motlle de gelats. Podeu escollir la forma que vulgeu.
- Pas 3* Afegir suc de fruites al teu gust.
- Pas 4* Finalment, posar els motlles al congelador i esperar 4 o 5 hores.



CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI



GUMEN