


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 – Recomanacions sopars

1 DIMECRES

Verdura + llegum +
arròs
Fruita

2 DIJOUS

Amanida variada
Peix blanc + pa
Fruita

3 DIVENDRES

Hortalisses
Ou + patata
Fruita

6 DILLUNS

FESTIU

7 DIMARTS

Verdura + llegum +
patata
Fruita

8 DIMECRES

Mongeta tendra amb
patata

9 DIJOUS

Verdura + patata
Ou
Fruita

10 DIVENDRES

Quinoa + hortalissa
Fruita

13 DILLUNS

Hortalissa + pasta
Ou
Fruita

14 DIMARTS

Verdura + llegum +
patata
Fruita

15 DIMECRES

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita

16 DIJOUS

Amanida variada
Peix blau + arròs
Fruita

17 DIVENDRES

Verdura + pa
Marisc
Fruita

20 DILLUNS

Amanida variada
Peix blanc + arròs
Fruita

21 DIMARTS

Hortalisses + pasta
Peix blau
Fruita

22 DIMECRES

Verdura + llegum +
patata
Fruita



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