

  
GUMEN

# MENÚ GUMEN ESCOLES

- *Abril 2023*

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



## MANUALITAT 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.**

# ABRIL 2023 - Menú Sense gluten

3 DILLUNS

SETMANA SANTA

4 DIMARTS

SETMANA SANTA

5 DIMECRES

SETMANA SANTA

6 DIJOUS

SETMANA SANTA

7 DIVENDRES

SETMANA SANTA

10 DILLUNS

DILLUNS DE PASQUA

12 DIMARTS

Pasta tricolor amb ceba, xampinyons i gall d'indi  
Truita a la francesa amb enciam i blat de moro  
logurt natural

13 DIMECRES

Crema de carbassa  
Llenties guisades amb verdures  
Fruita de proximitat

14 DIJOUS

Arròs amb tomàquet  
Lluç a la planxa amb enciam, tomàquet i pastanaga  
Fruita de proximitat

15 DIVENDRES

Patata i mongeta  
Pernilets de pollastre al forn amb ceba i xampinyons  
Fruita de proximitat

17 DILLUNS

Amanida de llenties  
Croquetes sense gluten amb patates xips  
Fruita de proximitat

18 DIMARTS

Minestra de verdures  
Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga  
Fruita de proximitat

19 DIMECRES

Arròs tres delícies  
Bacallà al forn amb ceba i tomàquet  
Fruita de proximitat

20 DIJOUS

Macarrons amb tomàquet  
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga  
logurt natural

21 DIVENDRES

Crema de carbassó  
Estofat de gall d'indi amb patates i xampinyons  
Fruita de proximitat

24 DILLUNS

Mongeta tendra, patata i pastanaga  
Pollastre a l'Orly amb enciam i blat de moro  
Fruita de proximitat

25 DIMARTS

Espirals tricolor amb ceba i xampinyons  
Lluç al forn amb ceba, pastanaga i tomàquet  
Fruita de proximitat

26 DIMECRES

Crema de carbassa  
Cigrons amb patata i verdures  
Fruita de proximitat

27 DIJOUS

Patata i pèsols  
Truita a la francesa amb enciam i pastanaga  
Fruita de proximitat

28 DIVENDRES

Amanida d'arròs  
Mandonguilles amb salsa de tomàquet  
logurt natural



# MANUALITAT

## Rosa de Sant Jordi



### Consell!

*Perquè quedi més bonica, també podem fer la bandera de Catalunya per a posar la nostra rosa damunt. Per a fer la bandera simplement agafem plastilina vermella i groga, fem **quatre xurros de cada color**, i els posem tots junts.*

## MATERIALS

- Plastilina vermella
- Plastilina verda
- Plastilina groga
- Cartró
- Utensilis de modelar

## ELABORACIÓ

- Pas 1* Comencem amb la plastilina vermella i la dividim en boletes, entre vuit i deu aproximadament de diferents grandàries (molt petita i mitjanes).
- Pas 2* Agafem cada boleta de plastilina, les aixafem i els donem la forma dels pètals.
- Pas 3* Agafem els dos més petits i els ajuntem com si fossin un con. Al voltant d'aquests fem el mateix amb els mitjans. Fem això fins acabar amb els dos pètals més grans.
- Pas 4* Tallem una mica de la plastilina verda i fem la forma d'un xurro. Prenem una mica més de plastilina verda i li donem forma de fulla i forma de pètals més petits.
- Pas 5* Eganxem les fulles a la tija i ajuntem els que tenen forma de pètals amb el final de la tija. Després, fiquem els pètals de la nostra rosa en la tija. I ja la tenim!



**CUINAT  
AVUI  
SERVIT  
AVUI**



**GUMEN**