


GUMEN

MENÚ GUMEN ESCOLES

- Abril 2024

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 2024 - Menú sense gluten

1 DILLUNS

DILLUNS DE PASQUA

8 DILLUNS

Crema de carbassa

Trita de patates i ceba amb enciam i tomàquet

Fruita de proximitat

15 DILLUNS

Amanida de cigrons

Llom arrebossat amb enciam i tomàquet

Fruita de proximitat

22 DILLUNS

Amanida de mongetes seques

Croquetes sense gluten amb enciam i blat de moro

Fruita de proximitat

29 DILLUNS

Minestra de verdures

Trita a la francesa amb tomàquet i blat de moro

Fruita de proximitat

2 DIMARTS

Crema de verdures

Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga

logurt natural

9 DIMARTS

Arròs amb tomàquet

Bacallà al forn amb pastanaga, ceba i tomàquet

Fruita de proximitat

16 DIMARTS

Bròquil i patata

Pollastre a l'allet amb enciam i pastanaga

Fruita de proximitat

23 DIMARTS

Espaguetis amb tomàquet

Truita de carbassó amb enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita de proximitat

30 DIMARTS

Pasta tricolor amb ceba i xampinyons

Lluç al forn amb enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita de proximitat

3 DIMECRES

Macarrons amb tomàquet

Trita de carbassó amb amanida

Fruita de proximitat

10 DIMECRES

Cigrons amb espinacs

Gall d'indi rostit amb enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita de proximitat

17 DIMECRES

Amanida de pasta

Lluç al forn amb ceba i xampinyons

logurt natural

24 DIMECRES

Amanida d'arròs

Bacallà al forn amb ceba, carbassó i xampinyons

Fruita de proximitat

4 DIJOUS

Mongeta tendra amb patata

Lluç al forn amb enciam i blat de moro

Fruita de proximitat

11 DIJOUS

Amanida variada

Canelons de carn amb beixamet

logurt natural

18 DIJOUS

Minestra de verdures

Trita a la francesa amb enciam, tomàquet i blat de moro

Fruita de proximitat

25 DIJOUS

Cigrons amb espinacs

Pollastre al forn amb enciam i xerri

Fruita de proximitat

5 DIVENDRES

Amanida d'arròs

Gall d'indi estofat amb xampinyons i ceba

Fruita de proximitat

12 DIVENDRES

Patata i pèsols

Pollastre al forn amb enciam i pastanaga

Fruita de proximitat

19 DIVENDRES

Amanida de tomàquet i formatge fresc

Llenties amb arròs i verdures

Fruita de proximitat

26 DIVENDRES

DIA DE LLIURE

DISPOSICIÓ



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