

  
GUMEN

# MENÚ GUMEN SOPARS

- 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 - Recomanacions sopars

## 1 DILLUNS

DILLUNS DE PASQUA

## 2 DIMARTS

Hortalisses+cuscus  
Peix blanc  
Fruita de temporada

## 3 DIMECRES

Verdura+patata  
Peix blau  
Fruita de temporada

## 4 DIJOUS

Quinoa+hortalisses  
+frutis secs  
Fruita de temporada

## 5 DIVENDRES

Verdura+patata  
Ou  
Fruita de temporada

## 8 DILLUNS

Llegums+verdura+arròs  
Fruita de temporada

## 9 DIMARTS

Verdura+patata  
Peix blau  
Fruita de temporada

## 10 DIMECRES

Hortalisses+cuscus  
Peix blanc  
Fruita de temporada

## 11 DIJOUS

Verdura+llegums+patata  
Fruita de temporada

## 12 DIVENDRES

Hortalisses+pasta integral  
+Ou  
Fruita de temporada

## 15 DILLUNS

Verdura+patata  
Peix blanc  
Fruita de temporada

## 16 DIMARTS

Hortalisses+arròs integral  
+Ou  
Fruita de temporada

## 17 DIMECRES

Verdura+llegums+patata  
Fruita de temporada

## 18 DIJOUS

Quinoa+hortalisses  
+frutis secs  
Fruita de temporada

## 19 DIVENDRES

Hortalisses+pa+  
Peix blau  
Fruita de temporada

## 22 DILLUNS

Verdura+patata  
Peix blau  
Fruita de temporada

## 23 DIMARTS

Quinoa+hortalisses  
+frutis secs  
Fruita de temporada

## 24 DIMECRES

Verdura+llegums+pa  
Fruita de temporada

## 25 DIJOUS

Hortalisses+pasta integral  
Peix blanc  
Fruita de temporada

## 26 DIVENDRES

DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ

## 29 DILLUNS

Verdura+llegums  
+arròs  
Fruita de temporada

## 30 DIMARTS

Verdura+patata  
Peix blau  
Fruita de temporada



# 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**