


GUMEN

MENÚ GUMEN ESCOLES

- *Abril 2025*

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 2025 - Menú sense gluten

31 DILLUNS

1 DIMARTS

2 DIMECRES

3 DIJOUS

4 DIVENDRES

Pasta amb tomàquet

Truita a la francesa amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga

Fruita de temporada

Amanida de cigrons (tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)

Llom a la planxa amb guarnició logurt natural

Patata i pèsols

Pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet, blat de moro i ceba

Fruita de temporada

Arròs amb tomàquet

Bacallà al forn amb carbassó, ceba i xampinyons

Fruita de temporada

7 DILLUNS

8 DIMARTS

9 DIMECRES

10 DIJOUS

11 DIVENDRES

Crema de carbassa

Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita de temporada

Arròs tres delícies (pèsols, blat de moro i pastanaga)

Gall dindi estofat amb xampinyons i ceba

Fruita de temporada

Amanida de tomàquet i formatge fresc

Cigrons amb patata i verdures (carbassó, ceba, pastanaga i pebrot) logurt natural

Macarrons a la napolitana

Lluç al forn amb amanida d'enciam, ceba i blat de moro

Fruita de temporada

Minestra de verdures

Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga

Fruita de temporada

14 DILLUNS

15 DIMARTS

16 DIMECRES

17 DIJOUS

18 DIVENDRES

SEMANA SANTA

21 DILLUNS

22 DIMARTS

23 DIMECRES

24 DIJOUS

25 DIVENDRES

DILLUNS DE PASQUA

Crema de pèsols

Bacallà arrebossat amb verdures (ceba, pastanaga i pebrot) logurt natural

Cigrons amb espinacs

Pernillets de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
Fruita de temporada

Amanida de pasta (espirals de colors, ceba, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)

Gall dindi rostit amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga

Fruita de temporada

Amanida d'arròs (arròs, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)

Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba

Fruita de temporada

28 DILLUNS

29 DIMARTS

30 DIMECRES

Minestra de verdures

Croquetes sense gluten amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita de temporada

Amanida de mongetes seques (mongetes seques, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)

Mandonguilles a la jardineria amb pèsols i pastanaga logurt natural

Espaguetis amb tomàquet

Truita a la francesa amb amanida d'enciam, ceba i olives

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