


GUMEN

MENÚ GUMEN LLARS

- *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 Gumen Llars

31 DILLUNS

1 DIMARTS

2 DIMECRES

3 DIJOUS

4 DIVENDRES

Fideus a la cassola (sense carn)

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

Fruita de temporada

Crema de verdures

Llenties amb arròs i verdures

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 amb crostons de pa
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

Crema de carbassó

Cigrans 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 a l'orly amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga
Fruita de temporada

14 DILLUNS

15 DIMARTS

16 DIMECRES

17 DIJOUS

18 DIVENDRES

Mongeta tendra i patata

Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro

Fruita de temporada

Arròs amb tomàquet
Cuixetes de pollastre al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita de temporada

Crema de carbassa

Mongetes seques amb verdures (carbassó, ceba i pastanaga) i patata
Fruita de temporada

SEMANA SANTA

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

Puré de verdures i cigrons

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

Sopa de pasta

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

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

28 DILLUNS

29 DIMARTS

30 DIMECRES

1 DIJOUS

2 DIVENDRES

Minestra de verdures

Croquetes de peix amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita de temporada

Puré de verdures i mongetes seques

Mandonguilles a la jardinera amb pèsols i pastanaga

logurt natural

Macarrons amb tomàquet

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

Fruita de temporada

FESTIU

FESTA DE LLIURE ELECCIÓ



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