

  
GUMEN

# MENÚ GUMEN SOPARS

- *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 - Recomanacions sopars

## 31 DILLUNS

## 1 DIMARTS

## 2 DIMECRES

## 3 DIJOUS

## 4 DIVENDRES

Verdura + patata  
Peix blanc  
Fruita de temporada

Hortalisses + arròs  
integral  
Peix blau  
Fruita de temporada

Quinoa + verdures + fruits secs  
Fruita de temporada

Amanida variada  
Ou + patata  
Fruita de temporada

## 7 DILLUNS

## 8 DIMARTS

## 9 DIMECRES

## 10 DIJOUS

## 11 DIVENDRES

Verdura + llegum + pa  
Fruita de temporada

Verdura + patata  
Peix blanc  
Fruita de temporada

Hortalisses + cuscús  
Peix blau  
Fruita de temporada

Verdura + patata  
Ou  
Fruita de temporada

Hortalisses + quinoa + fruits secs  
Fruita de temporada

## 14 DILLUNS

## 15 DIMARTS

## 17 DIMECRES

## 17 DIJOUS

## 18 DIVENDRES

### SEMANA SANTA

## 21 DILLUNS

## 22 DIMARTS

## 23 DIMECRES

## 24 DIJOUS

## 25 DIVENDRES

### DILLUNS DE PASQUA

Hortalisses + pasta integral  
Peix blanc  
Fruita de temporada

Hortalisses + arròs integral  
Peix blau  
Fruita de temporada

Verdura + Llegum + patata  
Fruita de temporada

Amanida variada  
Ou + patata  
Fruita de temporada

## 28 DILLUNS

## 29 DIMARTS

## 30 DIVENDRES

Llegum + verdura + arròs  
Fruita de temporada

Hortalisses + arròs  
integral  
Peix blanc  
Fruita de temporada

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**