


GUMEN

MENÚ GUMEN SOPARS

- *Maig 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 hauriem de menjar brioxeria, pastissos i dolços **esporàdicament.**

MAIG 2025 – Recomanacions sopars

5 DILLUNS

Llegum + arròs integral +
verdura
Fruita de temporada

6 DIMARTS

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita de temporada

7 DIMECRES

Hortalisses + cuscús
Marisc
Fruita de temporada

8 DIJOUS

Hortalisses + pasta
integral
Peix blau
Fruita de temporada

9 DIVENDRES

Hortalisses + quinoa + fruits secs
Fruita de temporada

12 DILLUNS

Verdura + patata
Peix blau
Fruita de temporada

13 DIMARTS

Hortalisses + pasta integral
Peix blanc
Fruita de temporada

14 DIMECRES

Amanida variada
Ou + pa integral
Fruita de temporada

15 DIJOUS

Llegum + patata + verdura
Fruita de temporada

16 DIVENDRES

Verdura + patata
Peix blau
Fruita de temporada

19 DILLUNS

Llegum + arròs integral +
hortalisses
Fruita de temporada

20 DIMARTS

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita de temporada

21 DIMECRES

Quinoa + hortalisses +
fruits secs
Fruita de temporada

22 DIJOUS

Verdura + patata
Peix blau
Fruita de temporada

23 DIVENDRES

Amanida variada
Ou + cuscús
Fruita de temporada

26 DILLUNS

Amanida variada
Llegum + patata
Fruita de temporada

27 DIMARTS

Hortalisses + quinoa + fruits
secs
Fruita de temporada

28 DIMECRES

Hortalisses + arròs integral
Peix blanc
Fruita de temporada

29 DIJOUS

Verdura + patata
Peix blau
Fruita de temporada

30 DIVENDRES

Amanida variada
Ou + patata
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