


GUMEN

MENÚ GUMEN ESCOLES

- Juny 2025

Els millors ingredients per als teus fills
des de l'origen, **honestedat i compromís.**



PLAT DEL MES *Polos de fruita*



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.**

JUNY 2025 – Menú Gumen sense gluten

2 DILLUNS

Macarrons amb tomàquet

Bacallà arrebossat amb amanida d'enciam, blat de moro i olives

Fruita de temporada

9 DILLUNS

Mongeta tendra i patata

Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam i pastanaga

Fruita de temporada

16 DILLUNS

Arròs amb tomàquet

Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga

Fruita de temporada

3 DIMARTS

Bròquil i patata

Pollastre al forn amb amanida d'enciam i pastanaga

Fruita de temporada

10 DIMARTS

Pasta tricolor amb ceba i xampinyons

Lluç al forn amb pastanaga, ceba i pebrot

Fruita de temporada

17 DIMARTS

Patata i pèsols

Gall dindi estofat amb tomàquet i xampinyons

Fruita de temporada

4 DIMECRES

Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives

Cigrons amb salsa tàrtara

Fruita de temporada

11 DIMECRES

Amanida variada

Cigrons amb verdures i patata

Fruita de temporada

18 DIMECRES

Amanida de llenties

Llom a la planxa

logurt natural

5 DIJOUS

Crema de verdures

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

logurt natural

12 DIJOUS

Amanida d'arròs

Truita de carbassó amb amanida de tomàquet i olives

logurt natural

19 DIJOUS

Crema de carbassa

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

Fruita de temporada

6 DIVENDRES

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

Gall dindi rostit amb ceba, tomàquet i xampinyons

Fruita de temporada

13 DIVENDRES

Minestra de verdures

Pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i tomàquet

Fruita de temporada

20 DIVENDRES

Amanida de pasta

Pollastre arrebossat i patates xips

Gelat



PLAT DEL MES

Polos de fruita



Consell!

Una recepta refrescant, hidratant i molt senzilla per realitzar amb els més petits. Podeu fer servir les fruites que més els agradin als teus fills.

INGREDIENTS

- Maduixes
- Kiwi
- Préssec
- Suc de taronja
- Suc de pinya
- Un motlle de gelats

ELABORACIÓ

- Pas 1* Escollir i tallar les fruites que prefereixis. En aquest cas, utilitzem maduixes, kiwi y préssec.
- Pas 2* Col·locar els trossets de fruita en el motlle de gelats. Podeu escollir la forma que vulgueu.
- Pas 3* Afegir sucs de fruites al teu gust.
- Pas 4* Finalment, posar els motlles al congelador i esperar 4 o 5 hores.



CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI



GUMEN