


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 – Recomanacions sopars

2 DILLUNS

Amanida variada
Ou + patata
Fruita de temporada

3 DIMARTS

Hortalisses + cuscús
Peix blau
Fruita de temporada

4 DIMECRES

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita de temporada

5 DIJOUS

Hortalisses + quinoa
+ fruits secs
Fruita de temporada

6 DIVENDRES

Llegum + verdura +
patata
Fruita de temporada

9 DILLUNS

Llegum + verdura + arròs
Fruita de temporada

10 DIMARTS

Verdura + patata
Ou
Fruita de temporada

11 DIMECRES

Hortalisses + arròs integral
Peix blau
Fruita de temporada

12 DIJOUS

Hortalisses + pasta
integral
Peix blanc
Fruita de temporada

13 DIVENDRES

Hortalisses + quinoa +
fruits secs
Fruita de temporada

16 DILLUNS

Verdura + llegum + patata
Fruita de temporada

17 DIMARTS

Hortalisses + pasta
integral
Peix blanc
Fruita de temporada

18 DIMECRES

Verdura + patata
Peix blau
Fruita de temporada

19 DIJOUS

Hortalisses + llegum +
arròs
Fruita de temporada

20 DIVENDRES

Amanida variada
Ou + pa
Fruita de temporada



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 vulgeu.
- Pas 3* Afegir suc de fruites al teu gust.
- Pas 4* Finalment, posar els motlles al congelador i esperar 4 o 5 hores.



CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI



GUMEN