


GUMEN

MENÚ GUMEN LLARS

- *Febrer 2026*

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



FEBRER 2026 – Menú Gumen llars

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**.

2 DILLUNS

Bròquil i patata
Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba
Fruita de proximitat

9 DILLUNS

Sopa de pasta
Lluç a la salsa verda
Fruita de proximitat

16 DILLUNS

Sopa de pasta
Truita a la francesa amb amanida de tomàquet, blat de moro i pastanaga
Fruita de proximitat

24 DILLUNS

Arròscinc delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro i pernil)
Lluç al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita de proximitat

3 DIMARTS

Arròs amb verdures (mongeta tendra, pastanaga i carbassó)
Bacallà arrebossat amb amanida d'enciam, blat de moro i olives
Fruita de proximitat

10 DIMARTS

Mongeta tendra i patata
Pollastre a l'allada amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
Fruita de proximitat

17 DIMARTS

Arròs amb tomàquet
Pernilets de pollastre amb amanida d'enciam, ceba i blat de moro
Fruita de proximitat

25 DIMARTS

Pèsols amb patata
Gall dindi rostit amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
Fruita de proximitat

4 DIMECRES

Espaguetis la napolitana (amb tomàquet)
Pollastre a la cassola amb ceba, pastanaga i tomàquet
Fruita de proximitat

11 DIMECRES

Crema de carbassó i pastanaga
Llenties amb verdures (pastanaga, ceba i pebrot) i patata
Fruita de proximitat

18 DIMECRES

Crema de verdures
Llenties amb patata i verdures (ceba, pastanaga i pebrot)
Fruita de proximitat

26 DIMECRES

Cigrons amb verdures (ceba, pastanaga i pebrot)
Escalopa vegetal amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga
logurt natural

5 DIJOUS

Mongeta tendra amb pernil
Truita de patata i ceba amb amanida de tomàquet, ceba i blat de moro
Fruita de proximitat

12 DIJOUS

Crema de pèsols
Gall dindi rostit amb ceba i pastanaga
Fruita de proximitat

19 DIJOUS

Minestra de verdures
Llom a la salsa d'atmetlla
Fruita de proximitat

27 DIJOUS

Crema de carbassa amb crostonets de pa
Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
Fruita de proximitat

6 DIVENDRES

Crema de carbassa amb crostons de pa
Cigrons amb verdures (carbassó, ceba i pastanaga) i patata
Fruita de proximitat

13 DIVENDRES

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
logurt natural

20 DIVENDRES

Cigrons amb verdures
Bacallà al forn amb amanida de tomàquet, ceba i olives
logurt natural

28 DIVENDRES

Macarrons amb tomàquet i formatge
Pollastre al forn amb ceba, pastanaga i xampinyons
Fruita de proximitat



CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI



GUMEN