


GUMEN

MENÚ GUMEN ESCOLES

- *Febrer 2026*

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



FEBRER 2026 – Recomanacions Sopars

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**.

2 DILLUNS

Verdura + llegum + arròs integral
Fruita de temporada

3 DIMARTS

Verdura
Ou + patata
Fruita de temporada

4 DIMECRES

Hortalisses
+
pasta integral
+
Peix blanc
Fruita de temporada

5 DIJOUS

Hortalisses
+ arròs integral
Peix blau
Fruita de temporada

6 DIVENDRES

Llegums + verdura + arròs
integral
Fruita de temporada

9 DILLUNS

Hortalisses
+
arròs integral
Ou
Fruita de temporada

10 DIMARTS

Hortalisses + pasta
integral
Peix blanc
Fruita de temporada

11 DIMECRES

Verdura + patata
Peix blau
Fruita de temporada

12 DIJOUS

Hortalisses + cuscús
Carn blanca
Fruita de temporada

13 DIVENDRES

Llegum
+
verdura
+
patata
Fruita de temporada

16 DILLUNS

Llegum + verdura +
patata
Fruita de temporada

17 DIMARTS

Amanida variada
Ou + patata
Fruita de temporada

18 DIMECRES

Hortalisses + pasta
integral
Peix blau
Fruita de temporada

19 DIJOUS

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita de temporada

20 DIVENDRES

Hortalisses + quinoa +
fruits secs
Fruita de temporada

23 DILLUNS

Verdura + llegum + arròs
integral
Fruita de temporada

24 DIMARTS

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita de temporada

25 DIMECRES

Hortalisses + arròs integral
Peix blau
Fruita de temporada

26 DIJOUS

Verdura + patata
Ou
Fruita de temporada

27 DIVENDRES

Llegum + verdura + patata
Fruita de temporada



CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI



GUMEN