


GUMEN

MENÚ GUMEN ESCOLES

- Març 2026

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



MARÇ 2026 – Menú Sense Gluten

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

Mongeta tendra i patata
Escalopa de pollastre amb amanida de tomàquet, ceba i pastanaga
Fruita de temporada

3 DIMARTS

Cigrons amb verdures
Truita a la francesa amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives
Fruita de temporada

4 DIMECRES

Arròs amb verdures (mongeta tendra, pastanaga i carbassó)
Gall dindi rostit amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita de temporada

5 DIJOUS

Espaguetis amb tomàquet
Bacallà al forn amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga
logurt natural

6 DIVENDRES

Crema de carbassa
Cigrons amb verdures (ceba, tomàquet i pastanaga)
Fruita de temporada

9 DILLUNS

Crema de bròquil i pastanaga
Llom amb amanida de tomàquet, ceba i blat de moro
Fruita de temporada

10 DIMARTS

Arròs tres delícies (pèsols, blat de moro i pastanaga)
Truita de carbassó amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga
Fruita de temporada

11 DIMECRES

Crema de carbassó
Cigrons amb verdures (carbassó, pastanaga, ceba i pebrot verd i vermell) i patata
logurt natural

12 DIJOUS

Patata i pèsols
Lluç al forn amb amanida de tomàquet, blat de moro i pastanaga
Fruita de temporada

13 DIVENDRES

Macarrons amb tomàquet
Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
Fruita de proximitat

16 DILLUNS

Arròs amb tomàquet
Bacallà arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de temporada

17 DIMARTS

Minestra de verdures
Gall d'indi estofat amb ceba i xampinyons
Fruita de temporada

18 DIMECRES

Amanida variada (enciam, pastanaga, tomàquet, blat de moro i olives)
Pasta amb tomàquet
Fruita de temporada

19 DIJOUS

Bròquil i patata
Pollastre a la llimona amb amanida de tomàquet, ceba i blat de moro
Fruita de temporada

20 DIVENDRES

Amanida de cigrons (cigrons, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)
Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
logurt natural

23 DILLUNS

Crema de pèsols
Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, tomàquet o pastanaga
Fruita de temporada

24 DIMARTS

Pasta tricolor amb ceba i xampinyons
Pollastre a l'allada amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga
Fruita de temporada

25 DIMECRES

Crema de carbassa
Cigrons amb verdures (cebrot verd, i vermell, pastanaga i ceba) i patata
logurt natural

26 DIJOUS

Arròs cinc delícies (pastanaga, pèsols, blat de moro i pernil)
Lluç al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita de temporada

27 DIVENDRES

Mongeta tendra i patata
Hamburguesa de vedella amb amanida de tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada



CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI



GUMEN