


GUMEN

MENÚ GUMEN ESCOLES

- Març 2026

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



MARÇ 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**.

3 DILLUNS

Verdura + llegum
+ arròs integral
Fruita de temporada

4 DIMARTS

Hortalisses + pasta integral
Ou
Fruita de temporada

5 DIMECRES

Verdura + patata
Peix blau
Fruita de temporada

6 DIJOURS

Verdura + llegum + patata
Fruita de temporada

7 DIVENDRES

Hortalisses + cuscús
Peix blanc
Fruita de temporada

10 DILLUNS

Verdura + llegum + patata
Fruita de temporada

11 DIMARTS

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita de temporada

12 DIMECRES

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita de temporada

13 DIJOURS

Amanida variada
Ou + pa
Fruita de temporada

14 DIVENDRES

Hortalisses + llegum + patata
Fruita de temporada

17 DILLUNS

Verdura + patata
Ou
Fruita de temporada

18 DIMARTS

Verdura + llegum + arròs
integral
Fruita de temporada

19 DIMECRES

Hortalisses + quinoa + fruits secs
Fruita de temporada

20 DIJOURS

Hortalisses + pasta integral
Peix blanc
Fruita de temporada

21 DIVENDRES

Verdura + patata
Peix blau
Fruita de temporada

24 DILLUNS

Verdura + patata + llegum
Fruita de temporada

25 DIMARTS

Hortalisses + cuscús
Peix blanc
Fruita de temporada

26 DIMECRES

Amanida variada
Ou + pasta integral
Fruita de temporada

27 DIJOURS

Verdura + patata
Peix blau
Fruita de temporada

28 DIVENDRES

Quinoa + verdures + fruits
secs
Fruita de temporada



CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI



GUMEN