


GUMEN

MENÚ GUMEN ESCOLES

- *Abril 2026*

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



MANUALITAT Rosa de Sant Jordi



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.**

ABRIL 2026 – Menú sense gluten

30 DILLUNS

31 DIMARTS

1 DIMECRES

2 DIJOUS

3 DIVENDRES

6 DILLUNS

7 DIMARTS

8 DIMECRES

9 DIJOUS

10 DIVENDRES

DILLUNS DE PASQUA

Puré de verdures

Pollastre amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga

Fruita de temporada

Amanida de tomàquet i formatge fresc

Cigrons amb patata i verdures (carbassó, ceba, pastanaga i pebrot) logurt natural

Macarrons a la napolitana

Lluç al forn amb amanida d'enciam, ceba i blat de moro

Fruita de temporada

Arròs tres delícies (pèsols, blat de moro i pastanaga)

Gall dindi estofat amb xampinyons i ceba

Fruita de temporada

13 DILLUNS

14 DIMARTS

15 DIMECRES

16 DIJOUS

17 DIVENDRES

Bròquil i patata

Pasta amb tomàquet

Salsitxes de porc amb amanida d'enciam, pastanaga i olives

Fruita de temporada

Truita a la francesa amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga

Fruita de temporada

Amanida de cigrons (llenties, tomàquet, blat de moro, pastanaga i olives)

Llom a la planxa amb amanida logurt natural

Patata i pèsols

Pollastre al forn amb amanida de tomàquet, blat de moro i ceba

Fruita de temporada

Arròs amb tomàquet

Bacallà al forn amb carbassó, ceba i xampinyons

Fruita de temporada

20 DILLUNS

21 DIMARTS

22 DIMECRES

23 DIJOUS

24 DIVENDRES

Crema de carbassa

Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita de temporada

Amanida de pasta (espirals de colors, ceba, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)

Gall dindi rostit amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga

Fruita de temporada

Amanida variada (enciam, tomàquet, pastanaga, olives i formatge fresc)

Cigrons amb patata logurt natural

Mongeta tendra i patata

Bacallà arrebossat amb verdures (ceba, pastanaga i pebrot)

Fruita de temporada

Amanida d'arròs (arròs, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)

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

Fruita de temporada

27 DILLUNS

28 DIMARTS

29 DIMECRES

30 DIJOUS

Cigrons amb verdures

Lluç al forn amb amanida d'enciam i tomàquet

Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata

Pernilets de pollastre al forn amb amanida

logurt natural

Crema de carbassa

Canelons de carn amb beixamel

Fruita de temporada

Arròs amb tomàquet

Truita a la francesa amb amanida

Fruita de temporada



MANUALITAT

Rosa de Sant Jordi



Consell!

*Perquè quedi més bonica, també podem fer la bandera de Catalunya per a posar la nostra rosa damunt. Per a fer la bandera simplement agafem plastilina vermella i groga, fem **quatre xurros de cada color**, i els posem tots junts.*

MATERIALS

- Plastilina vermella
- Plastilina verda
- Plastilina groga
- Cartró
- Utensilis de modelar

ELABORACIÓ

- Pas 1* Comencem amb la plastilina vermella i la dividim en boletes, entre vuit i deu aproximadament de diferents grandàries (molt petita i mitjanes).
- Pas 2* Agafem cada boleta de plastilina, les aixafem i els donem la forma dels pètals.
- Pas 3* Agafem els dos més petits i els ajuntem com si fossin un con. Al voltant d'aquests fem el mateix amb els mitjans. Fem això fins acabar amb els dos pètals més grans.
- Pas 4* Tallem una mica de la plastilina verda i fem la forma d'un xurro. Prenem una mica més de plastilina verda i li donem forma de fulla i forma de pètals més petits.
- Pas 5* Eganxem les fulles a la tija i ajuntem els que tenen forma de pètals amb el final de la tija. Després, fiquem els pètals de la nostra rosa en la tija. I ja la tenim!



**CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI**



GUMEN