


GUMEN

MENÚ GUMEN SOPARS

- *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 – Recomanacions sopars

30 DILLUNS

31 DIMARTS

1 DIMECRES

2 DIJOUS

3 DIVENDRES

6 DILLUNS

7 DIMARTS

8 DIMECRES

9 DIJOUS

10 DIVENDRES

DILLUNS DE PASQUA

Verdura + llegum +
pa integral
Fruita de temporada

Hortalisses + arròs
integral
Peix blanc
Fruita de temporada

Amanida variada Ou
+ patata
Fruita de temporada

Quinoa + formatge fresc +
fruits secs
Fruita de temporada

13 DILLUNS

14 DIMARTS

15 DIMECRES

16 DIJOUS

17 DIVENDRES

Verdura + llegum +
arròs integral
Fruita de temporada

Verdura + patata
Peix blau
Fruita de temporada

Hortalisses + cuscús
Ou
Fruita de temporada

Hortalisses + pasta
integral
Peix blanc
Fruita de temporada

Verdura + llegum +
patata
Fruita de temporada

20 DILLUNS

21 DIMARTS

22 DIMECRES

23 DIJOUS

24 DIVENDRES

Verdura + llegum + Pa
integral
Fruita de temporada

Hortalisses + cuscús
Ou
Fruita de temporada

Hortalisses + pasta integral
Peix blau
Fruita de temporada

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita de temporada

Verdura + llegum +
patata
Fruita de temporada

27 DILLUNS

28 DIMARTS

29 DIMECRES

30 DIVENDRES

Hortalisses + pasta
integral
Peix blau
Fruita de temporada

Verdura + patata
Ou
logurt natural

Verdura + llegum +
patata
Fruita de temporada

Verdura + patata
Peix blanc
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