



MENÚ GUMEN ESCOLES

— *Maig 2026*

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

 Menú revisat · Compliment RD 315/2025

*Menú revisat per Georgina Bermudez i Argemí
Dietista nutricionista CODINUCAT 000047*

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra i patata Hamburguesa mixta a la planxa amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga Fruita de proximitat Pa blanc 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> Macarrons integrals amb tomàquet Truita a la francesa Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de proximitat Pa integral 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida variada Salmó al forn amb ceba, tomàquet, pebrot, carbassó i albergínia Iogurt natural Pa blanc 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> Pèsols i patata Lluç a la planxa Amanida (enciam, tomàquet, blat de moro, olives) Fruita de proximitat Pa integral 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> Arròs cinc delícies Pollastre a la llimona amanida d'enciam i tomàquet cherry Fruita de proximitat Pa blanc
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida de lleties Salmó al forn amb ceba, tomàquet, pebrot, carbassó i albergínia Fruita de proximitat Pa blanc 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> Arròs integral amb tomàquet Truita de carbassó amanida d'enciam i pastanaga Fruita de proximitat Pa integral 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Cigrons amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga, patata i pebrot) Fruita de proximitat Pa blanc 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida de pasta Guisat de porc amb ceba, xampinyons i patata Fruita de proximitat Pa integral 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> Minestra de verdures Pollastre al forn amb amanida amanida d'enciam i tomàquet Iogurt natural Pa blanc
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa amb crostons de pa Truita de patata i ceba Amanida (enciam, tomàquet, blat de moro, olives) Fruita de proximitat 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasta Integral tricolor amb ceba i xampinyons Gall d'indi a la jardineria amanida d'enciam i pastanaga Fruita de proximitat Pa integral 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Lluç al forn amanida d'enciam i pastanaga Fruita de proximitat Pa blanc 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs Pernilets de pollastre al forn amb amanida amanida d'enciam i olives Fruita ecològica Pa integral 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> Cigrons ecològics amb verdures Escalopa vegetal amb amanida amanida enciam, tomàquet i blat de moro Iogurt natural Pa blanc
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> Arròs d'estiu integral Bacallà a la planxa amanida d'enciam i pastanaga Fruita de proximitat Pa blanc 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra i patata Pollastre rostit amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de proximitat Pa integral 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida de tomàquet i formatge fresc Lleties amb verdures i arròs Fruita de proximitat Pa blanc 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> Espirals amb beixamel Truita a la francesa Amanida enciam, tomàquet, pastanaga i olives Fruita de proximitat Pa integral 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> Pèsols i patata Mandonguilles amb salsa de tomàquet Amanida d'enciam i canonges Iogurt natural Pa blanc

4 Dilluns

4 de maig

PRIMER Mongeta tendra i patata

Tèc.: Bullit

Ing.: Mongeta tendra, patata, oli d'oliva i sal
 NUTRICIONAL: 220 kcal · 5.0g prot · 7.0g lip · 33.0g hc

SEGON Hamburguesa mixta a la planxa amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga

Tèc.: A la planxa

Ing.: Hamburguesa mixta (carn de porc, carn de vedella, fibra vegetal, sal, espècies, midó de pèsol, dextrosa, antioxidants (E301, E300), conservants (E221 (SULFITS), E262) i extracte de llevat), oli d'oliva i sal
 Al·lèrg.: Sulfits
 NUTRICIONAL: 270 kcal · 22.0g prot · 17.0g lip · 4.0g hc

POSTRE Fruita de proximitat

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca de proximitat
 NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA Pa blancAl·lèrg.: **Gluten**

6 Dimecres

6 de maig

PRIMER Amanida variada

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Enciam, tomàquet cherry, blat de moro, olives verdes, pastanaga
 NUTRICIONAL: 115 kcal · 2.5g prot · 8.0g lip · 8.0g hc

SEGON Salmó al forn amb ceba, tomàquet, pebrot, carbassó i albergínia

Tèc.: Estofat / Caçola

Ing.: Salmó (PEIX), tomàquet (tomàquet triturat, sal, acidulant (àcid cítric)), pisto (carbassó, albergínia, pebrot vermell, pebrot verd, patata, ceba, oli de girasol), maizena (midó de blat de moro), ceba, sucre, oli d'oliva i sal
 Al·lèrg.: Peix
 NUTRICIONAL: 250 kcal · 22.0g prot · 17.0g lip · 1.0g hc

POSTRE Iogurt natural

Tèc.: —

Ing.: Iogurt natural sense sucre afegit
 Al·lèrg.: Làctics
 NUTRICIONAL: 90 kcal · 5.0g prot · 3.5g lip · 9.0g hc

PA Pa blancAl·lèrg.: **Gluten**

8 Divendres

8 de maig

PRIMER Arròs cinc delícies

Tèc.: Saltat

Ing.: Arròs, pèsols, pastanaga, blat de moro, olives verdes, pernil dolç (pernil de porc, aigua, aromes, estabilitzants (E450, E508, E407a, E412), sal, dextrosa, sucre, antioxidant E316 i conservadors E262 i E250), oli d'oliva i sal
 NUTRICIONAL: 395 kcal · 13.0g prot · 10.0g lip · 60.0g hc

SEGON Pollastre a la llimona amanida d'enciam i tomàquet cherry

Tèc.: Al forn

Ing.: Pollastre, llimona, ceba, maizena (midó de blat de moro), oli d'oliva, pebre negra, sal i farigola
 NUTRICIONAL: 215 kcal · 24.0g prot · 11.0g lip · 3.5g hc

POSTRE Fruita de proximitat

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca de proximitat
 NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA Pa blancAl·lèrg.: **Gluten**

5 Dimarts

5 de maig

PRIMER Macarrons integrals amb tomàquet

Tèc.: Bullit

Ing.: Macarrons integrals (sémola integral de blat (GLUTEN)), tomàquet (tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric))), ceba, maizena (midó de blat de moro), oli d'oliva sal i all
 Al·lèrg.: **Gluten, Mostassa (traça), Soja (traça)**
 NUTRICIONAL: 365 kcal · 12.5g prot · 8.0g lip · 60.0g hc

SEGON Truita a la francesa Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro

Tèc.: A la planxa

Ing.: Truita francesa (OU líquid pasteuritzat, oli de girasol i sal)
 Al·lèrg.: **Ous**
 NUTRICIONAL: 195 kcal · 13.0g prot · 15.0g lip · 1.0g hc

POSTRE Fruita de proximitat

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca de proximitat
 NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA Pa integralAl·lèrg.: **Gluten**

7 Dijous

7 de maig

PRIMER Pèsols i patata

Tèc.: Bullit

Ing.: Pèsols, patata, oli d'oliva, sal
 NUTRICIONAL: 230 kcal · 7.0g prot · 6.5g lip · 34.0g hc

SEGON Lluç a la planxa Amanida (enciam, tomàquet, blat de moro, olives)

Tèc.: A la planxa

Ing.: Lluç (PEIX), oli d'oliva, julivert, all i sal
 Al·lèrg.: **Peix**
 NUTRICIONAL: 155 kcal · 21.0g prot · 7.0g lip · 1.0g hc

POSTRE Fruita de proximitat

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca de proximitat
 NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA Pa integralAl·lèrg.: **Gluten**

11 Dilluns

11 de maig

PRIMER Amanida de llenties

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Llenties, tomàquet, pastanaga, olives verdes, blat de moro, oli d'oliva i sal

Al·lèrg.: **Gluten (traça)**

NUTRICIONAL: 260 kcal · 12.5g prot · 8.0g lip · 33.0g hc

SEGON Salmó al forn amb ceba, tomàquet, pebrot, carbassó i albergínia

Tèc.: Al forn

Ing.: Salmó (PEIX), tomàquet (tomàquet triturat, sal, acidulant (àcid cítric)), pisto (carbassó, albergínia, pebrot vermell, pebrot verd, patata, ceba, oli de girasol), maizena (midó de blat de moro), ceba, sucre, oli d'oliva i sal

Al·lèrg.: **Peix**

NUTRICIONAL: 250 kcal · 22.0g prot · 17.0g lip · 1.0g hc

POSTRE Fruita de proximitat

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca de proximitat

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA Pa blancAl·lèrg.: **Gluten**

13 Dimecres

13 de maig

PRIMER Crema de verdures

Tèc.: Crema / Puré

Ing.: Mongeta verda, patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal

NUTRICIONAL: 135 kcal · 3.0g prot · 7.0g lip · 15.0g hc

SEGON Cigrons amb verdures (ceba, tomàquet, pastanaga, patata i pebrot)

Tèc.: Estofat / Caçola

Ing.: Cigrons, patata, tomàquet (tomàquet triturat, sal, acidulant (àcid cítric)), verdures sofregit (ceba, tomàquet, pebrot verd i all), carbassó, pebrot vermell, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal, pastanaga, pebrot, ceba, oli d'oliva

NUTRICIONAL: 365 kcal · 14.5g prot · 11.0g lip · 48.0g hc

POSTRE Fruita de proximitat

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca de proximitat

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA Pa blancAl·lèrg.: **Gluten**

15 Divendres

15 de maig

PRIMER Minestra de verdures

Tèc.: Bullit

Ing.: Patata, mongeta verda, pastanaga, pèsol, oli d'oliva i sal

NUTRICIONAL: 170 kcal · 5.0g prot · 7.5g lip · 20.0g hc

SEGON Pollastre al forn amb amanida amanida d'enciam i tomàquet

Tèc.: Al forn

Ing.: Pollastre, pebre negre, farigola, oli d'oliva, sal i all

NUTRICIONAL: 235 kcal · 25.0g prot · 12.0g lip · 3.0g hc

POSTRE Iogurt natural

Tèc.: —

Ing.: Iogurt natural sense sucre afegit

Al·lèrg.: **Làctics**

NUTRICIONAL: 90 kcal · 5.0g prot · 3.5g lip · 9.0g hc

PA Pa blancAl·lèrg.: **Gluten**

12 Dimarts

12 de maig

PRIMER Arròs integral amb tomàquet

Tèc.: Bullit

Ing.: Arròs integral, tomàquet (tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric)), ceba, maizena (midó de blat de moro), oli d'oliva sal i all

NUTRICIONAL: 345 kcal · 8.0g prot · 7.0g lip · 62.0g hc

SEGON Truita de carbassó amanida d'enciam i pastanaga

Tèc.: A la planxa

Ing.: Truita (OU líquid pasteuritzat, carbassó, ceba, oli de girasol i sal)

Al·lèrg.: **Ous**

NUTRICIONAL: 215 kcal · 11.5g prot · 16.0g lip · 5.5g hc

POSTRE Fruita de proximitat

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca de proximitat

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA Pa integralAl·lèrg.: **Gluten**

14 Dijous

14 de maig

PRIMER Amanida de pasta

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Pasta tricolor (sémola de blat (GLUTEN), espinacs deshidratats, tomàquet concentrat), ou (OU de gallina, salmorra (aigua, sal, regulador d'acidesa (àcid cítric, àcid acètic)), tonyina (tonyina (PEIX), oli de girasol i sal), tomàquet cherry, olives verdes, blat de moro, pastanaga, oli d'oliva i sal

Al·lèrg.: **Gluten, Ous, Peix, Mostassa (traça), Soja (traça)**

NUTRICIONAL: 310 kcal · 9.5g prot · 9.0g lip · 47.0g hc

SEGON Guisat de porc amb ceba, xampinyons i patata

Tèc.: Estofat / Caçola

Ing.: Porc, tomàquet (tomàquet triturat, sal, acidulant (àcid cítric)), patata, xampinyons (xampinyons, aigua, sal, acidulant (àcid cítric) i antioxidants (àcid ascòrbic)), verdures sofregit (ceba, tomàquet, pebrot verd i all), ceba, pebrot vermell, pebrot verd, pastanaga, oli de hirasol, sal, all i julivert)

Al·lèrg.: **Gluten (traça)**

NUTRICIONAL: 310 kcal · 22.0g prot · 16.0g lip · 12.0g hc

POSTRE Fruita de proximitat

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca de proximitat

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA Pa integralAl·lèrg.: **Gluten**

18 Dilluns

18 de maig

PRIMER Crema de carbassa amb crostons de pa

Tèc.: Crema / Puré

Ing.: Carbassa, patata, pastanaga, ceba oli d'oliva i sal. Crostons de pa (farina de blat (GLUTEN), oli vegetal (girasol), dextrosa, GLUTEN de blat, llevat, sal, sèrum de LLET, extracte de malta d'ordi (GLUTEN), antioxidant (àcid ascòrbic))

Al·lèrg.: Gluten, Làctics

NUTRICIONAL: 185 kcal · 4.5g prot · 8.0g lip · 24.0g hc

SEGON Truita de patata i ceba Amanida (enciam, tomàquet, blat de moro, olives)

Tèc.: A la planxa

Ing.: Truita (OU líquid pasteuritzat, ceba, oli de girasol i sal)**Al·lèrg.:** Ous

NUTRICIONAL: 285 kcal · 11.0g prot · 17.0g lip · 22.0g hc

POSTRE Fruita de proximitat

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca de proximitat

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA Pa blanc**Al·lèrg.:** Gluten

20 Dimecres

20 de maig

PRIMER Bròquil amb patata

Tèc.: Bullit

Ing.: Bròquil, patata, oli d'oliva, sal

NUTRICIONAL: 180 kcal · 5.0g prot · 6.5g lip · 24.0g hc

SEGON Lluç al forn amanida d'enciam i pastanaga

Tèc.: Al forn

Ing.: Lluç (PEIX), oli d'oliva, sal, julivert i all**Al·lèrg.:** Peix

NUTRICIONAL: 170 kcal · 21.0g prot · 8.0g lip · 3.0g hc

POSTRE Fruita de proximitat

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca de proximitat

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA Pa blanc**Al·lèrg.:** Gluten

22 Divendres

22 de maig

PRIMER Cigrons ecològics amb verdures

Tèc.: Estofat / Caçola

Ing.: Cigrons, tomàquet (tomàquet triturat, sal, acidulant (àcid cítric)), verdures sofregit (ceba, tomàquet, pebrot verd i all), carbassó, pebrot vermell, pastanaga, ceba, oli d'oliva, sal, pastanaga, pebrot, ceba, oli d'oliva

NUTRICIONAL: 345 kcal · 14.5g prot · 11.0g lip · 43.0g hc

SEGON Escalopa vegetal amb amanida amanida enciam, tomàquet i blat de moro

Tèc.: Arrebossat

Ing.: Escalopa vegetal (proteïna de SOJA rehidratada (aigua, concentrat de proteïna de SOJA), aigua, pa ratllat (farina de blat (GLUTEN), llevat, sal, oli de nabina, extracte de pimentón, espècies (pebre vermell, cúrcuma)), olis vgeetals en proporció variable (nabina, girasol), farina de blat (GLUTEN), midó de blat de moro, vinagre, estabilitzant (metilcel·lulosa, goma guar), fibra de cítrics, aromes naturals, sal, ceba en pols, all en pols, corrector d'acidesa (hidròxid potàssic))

Al·lèrg.: Gluten, Soja, Api (traça), Mostassa (traça), Ous (traça), Sèsam (traça)

NUTRICIONAL: 310 kcal · 16.0g prot · 15.0g lip · 28.0g hc

POSTRE Iogurt natural

Tèc.: —

Ing.: Iogurt natural sense sucre afegit**Al·lèrg.:** Làctics

NUTRICIONAL: 90 kcal · 5.0g prot · 3.5g lip · 9.0g hc

PA Pa blanc**Al·lèrg.:** Gluten

19 Dimarts

19 de maig

PRIMER Pasta Integral tricolor amb ceba i xampinyons

Tèc.: Saltat

Ing.: Pasta integral tricolor (sémola integral de blat (GLUTEN), concentrat de tomàquet, espinacs deshidratats, ceba, xampinyons (xampinyons, aigua, sal, acidulant (àcid cítric) i antioxidants (àcid ascòrbic)), oli d'oliva

Al·lèrg.: Gluten, Mostassa (traça), Ous (traça), Soja (traça)

NUTRICIONAL: 385 kcal · 11.5g prot · 10.0g lip · 61.0g hc

SEGON Gall d'indi a la jardinera amanida d'enciam i pastanaga

Tèc.: Estofat / Caçola

Ing.: Gall d'indi, ceba, pastanaga, pèsols, tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric)), oli d'oliva, all, sal

Al·lèrg.: Gluten (traça)**POSTRE** Fruita de proximitat

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca de proximitat

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA Pa integral**Al·lèrg.:** Gluten

21 Dijous

21 de maig

PRIMER Amanida d'arròs

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Arròs, tomàquet, pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga, blat de moro, olives verdes, oli d'oliva i sal

NUTRICIONAL: 295 kcal · 6.5g prot · 8.0g lip · 48.0g hc

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

Tèc.: Al forn

Ing.: Pollastre, pebre negre, farigola, oli d'oliva, sal i all

NUTRICIONAL: 245 kcal · 22.0g prot · 14.0g lip · 5.0g hc

POSTRE Fruita ecològica

Tèc.: —

Ing.: Fruita

NUTRICIONAL: 70 kcal · —g prot · —g lip · —g hc

PA Pa integral**Al·lèrg.:** Gluten

25 Dilluns

25 de maig

PRIMER Arròs d'estiu integral

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Arròs integral, ou (OU de gallina, salmorra (aigua, sal, regulador d'acideses (àcid cítric, àcid acètic)), tonyina (tonyina (PEIX)), oli de girsaol i sal), tomàquet cherry, blat de moro, olive verdes, oli d'oliva i sal

Al·lèrg.: Ous, Peix

NUTRICIONAL: 365 kcal · 8.5g prot · 8.0g lip · 63.0g hc

SEGON Bacallà a la planxa amanida d'enciam i pastanaga

Tèc.: A la planxa

Ing.: Bacallà (PEIX), oli d'oliva, sal**Al·lèrg.:** Peix

NUTRICIONAL: 165 kcal · 22.5g prot · 7.5g lip · 1.0g hc

POSTRE Fruita de proximitat

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca de proximitat

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA Pa blanc**Al·lèrg.:** Gluten

27 Dimecres

27 de maig

PRIMER Amanida de tomàquet i formatge fresc

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Enciam, formatge feta (LLET pasteuritzada, sal, cultius làctics i cuall microbià), tomàquet, olives verdes, blat de moro i pastanaga

Al·lèrg.: Làctics

NUTRICIONAL: 165 kcal · 8.5g prot · 11.0g lip · 7.0g hc

SEGON Llentíes amb verdures i arròs

Tèc.: Estofat / Caçola

Ing.: Llentíes, arròs, verdures sofregit (ceba, tomàquet, pebrot verd, all), tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric)), pastanaga, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, oli d'oliva i sal

Al·lèrg.: Gluten (traça)

NUTRICIONAL: 360 kcal · 17.0g prot · 8.0g lip · 54.0g hc

POSTRE Fruita de proximitat

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca de proximitat

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA Pa blanc**Al·lèrg.:** Gluten

29 Divendres

29 de maig

PRIMER Pèsols i patata

Tèc.: Bullit

Ing.: Pèsols, patata, oli d'oliva, sal

NUTRICIONAL: 230 kcal · 7.0g prot · 6.5g lip · 34.0g hc

SEGON Mandonguilles amb salsa de tomàquet Amanida d'enciam i canonges

Tèc.: Estofat / Caçola

Ing.: Mandonguilles (burger meat de porc i vedella, OU pasteuritzat, pa ratllat sende gluten (midó de blat d'emoro, farina de blat de moro, aigua, llevat, espessidor (goma xantana), sucre, sal, conservant (àcid s' sorbic) i caramelina natural), fibra de pèsol, sal, all, julivert, espècies, midó de pèsol, dextrosa, antioxidants (ascorbat de sodi i àcid ascòrbic), conservants (SULFIT de sodi i acetat de sodi) i extracte de llevat), tomàquet (tomàquet triturat, sal, acidulant (àcid cítric), amaizena (midó de blat de moro), ceba, sucre, all, oli d'oliva i sal

Al·lèrg.: Ous, Sulfits, Gluten (traça)

NUTRICIONAL: 320 kcal · 19.0g prot · 18.0g lip · 18.0g hc

POSTRE Iogurt natural

Tèc.: —

Ing.: Iogurt natural sense sucre afegit**Al·lèrg.:** Làctics

NUTRICIONAL: 90 kcal · 5.0g prot · 3.5g lip · 9.0g hc

PA Pa blanc**Al·lèrg.:** Gluten

26 Dimarts

26 de maig

PRIMER Mongeta tendra i patata

Tèc.: Bullit

Ing.: Mongeta tendra, patata, oli d'oliva i sal

NUTRICIONAL: 220 kcal · 5.0g prot · 7.0g lip · 33.0g hc

SEGON Pollastre rostit amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro

Tèc.: Rostit

Ing.: Pollastre, tomàquet (tomàquet triturat, sal, acidulant (àcid cítric)), patata, champinyons (champinyons, aigua, sal, acidulant (àcid cítric) i antioxidants (àcid ascòrbic)), verdures sofregit (ceba, tomàquet, pebrot verd i all), ceba, pebrot vermell, pebrot verd, pastanaga, oli de girasol, sal, all i julivert

NUTRICIONAL: 230 kcal · 24.0g prot · 13.0g lip · 2.0g hc

POSTRE Fruita de proximitat

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca de proximitat

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA Pa integral**Al·lèrg.:** Gluten

28 Dijous

28 de maig

PRIMER Espirals amb beixamel

Tèc.: Bullit

Ing.: Pasta alimentaria (sémola de blat (GLUTEN)), beixamel (LLET, mantega (nata (LLET) i ferments làctics), ceba, maizena (midó de blat de moro), nou moscada oli d'oliva i sal)

Al·lèrg.: Gluten, Làctics, Mostassa (traça), Ous (traça), Soja (traça)

NUTRICIONAL: 295 kcal · —g prot · —g lip · —g hc

SEGON Truita a la francesa Amanida enciam, tomàquet, pastanaga i olives

Tèc.: A la planxa

Ing.: Truita francesa (OU líquid pasteuritzat, oli de girasol i sal)**Al·lèrg.:** Ous

NUTRICIONAL: 195 kcal · 13.0g prot · 15.0g lip · 1.0g hc


POSTRE Fruita de proximitat

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca de proximitat

NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA Pa integral**Al·lèrg.:** Gluten



*Ingredients des de l'origen,
honestedat i compromís
per a una bona alimentació*



GUMEN