



MENÚ GUMEN ESCOLES

— *Juny 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>1</p> <ul style="list-style-type: none"> Macarrons amb tomàquet Bacallà arrebossat Amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita Pa blanc 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> Bròquil amb patata Pollastre al forn amanida d'enciam i pastanaga Fruita Pa integral 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures amb patata Cigrons ecològics amb salsa tàrtara Fruita Pa blanc 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> Arròs integral tres delícies Gall d'indi rostí amb ceba i xampinyons Fruita Pa integral 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> Mongeta blanca amb bledes Truita a la francesa amanida d'enciam i tomàquet Iogurt natural Pa blanc
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> Mongeta tendra i patata Hamburguesa mixta a la planxa amanida d'enciam i olives Fruita Pa blanc 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasta integral amb ceba i xampinyons Lluç al forn amanida d'enciam i pastanaga Fruita Pa integral 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida variada amb espàrrecs i cogombre Llenties amb verdures i patata Fruita Pa blanc 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> Pèsols i patata Pollastre a la llimona amanida d'enciam i tomàquet cherry Fruita Pa integral 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida d'arròs amb pernil dolç i tonyina Truita de carbassó Patates xips Iogurt natural Pa blanc
<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida de cigrons Salmó al forn amanida d'enciam i pastanaga Fruita Pa blanc 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla russa Estofat de gall d'indi amb ceba i xampinyons Fruita Pa integral 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida variada (enciam, blat de moro, pastanaga, tomàquet i olives) Arròs amb tomàquet i ou dur Fruita Pa blanc 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassa amb crostons de pa Truita de patata i ceba amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita Pa integral 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> Amanida de pasta integral Pollastre al forn amanida d'enciam, pastanaga i olives Gelat Pa blanc

1 Dilluns

1 de juny

PRIMER Macarrons amb tomàquet

Tèc.: Bullit

Ing.: Macarrons (sémola de blat (GLUTEN)), tomàquet (tomàquet triturat, sal, acidulant (àcid cítric)), ceba, sucre, all, oli d'oliva, sal

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

NUTRICIONAL: 370 kcal · 11.0g prot · 8.0g lip · 63.0g hc

SEGON Bacallà arrebossat Amanida d'enciam, blat de moro i olives

Tèc.: Arrebossat

Ing.: Bacallà (bacallà (PEIX)), farina de blat (GLUTEN), aigua, oli de colza, farina de blat, sal, farina d'arròs, espessidor (E461), sucre, GLUTEN de blat, gasificant 7E341, E500), estabilitzant (E415), llevat i dextrosa), oli de gira-sol alt oleic, enciam, blat de moro, olives verdes

Al·lèrg.: **Gluten, Peix, Làctics (traça)**

NUTRICIONAL: 285 kcal · 21.0g prot · 16.0g lip · 14.0g hc

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

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

PA Pa blanc

Al·lèrg.: **Gluten**

2 Dimarts

2 de juny

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 Pollastre al forn amanida d'enciam i pastanaga

Tèc.: Al forn

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

NUTRICIONAL: 210 kcal · 24.0g prot · 11.0g lip · 3.0g hc

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

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

PA**Pa integral**

Al·lèrg.: **Gluten**

3 Dimecres

3 de juny

PRIMER Crema de verdures amb patata

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 ecològics amb salsa tàrtara

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Cigrons ecològics, Salsa tàrtara:Maionesa (oli de soja, aigua, rovell d'ou, vinagre de vi blanc (SULFITS), sucre, sal, midó modificat de blat d moro, suc de llimona concentrat, antioxidant (E385), extracte de pebre vermell, colorant (carotens)), ou dur (OU, salmorra (aigua, sal, regulador d'acidesa (àcid acètic)), cogombres (cogombre, aigua, sal, vinagre de vi blanc (SULFITS), acidulant (E-330), antioxidant (E-300), conservant (E-202 y e-211), antiaglomerant (E-551a)), ceba, julivert

Al·lèrg.: **Ous, Sulfits**

NUTRICIONAL: 375 kcal · 14.5g prot · 14.0g lip · 43.0g hc

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

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

PA Pa blanc

Al·lèrg.: **Gluten**

4 Dijous

4 de juny

PRIMER 🌱 Arròs integral tres delícies

Tèc.: —

Ing.: Arròs integral, pèsol, olives verdes, blat de moro

SEGON Gall d'indi rostit amb ceba i xampinyons

Tèc.: Rostit

Ing.: Gall d'indi, ceba, xampinyons (xampinyons, aigua, sal, acidulant (àcid cítric) i antioxidant (àcid ascòrbic)), patata, pebrot vermell, pebrot verd, pastanaga, all, oli d'oliva

Al·lèrg.: **Gluten (traça)**

NUTRICIONAL: 215 kcal · 26.0g prot · 10.0g lip · 2.0g hc

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

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

PA**Pa integral**

Al·lèrg.: **Gluten**

5 Divendres

5 de juny

PRIMER Mongeta blanca amb bledes

Tèc.: —

Ing.: mongeta blanca, bleda, oli d'oliva

SEGON Truita a la francesa amanida d'enciam i tomàquet

Tèc.: A la planxa

Ing.: Truita francesa OU líquid pasteuritzat, oli de girasol, sal, oli d'oliva, enciam, tomàquet

Al·lèrg.: **Ous**

NUTRICIONAL: 195 kcal · 13.0g prot · 15.0g 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 blanc

Al·lèrg.: **Gluten**

8 Dilluns

8 de juny

PRIMER Mongeta tendra i patata

Tèc.: Bullit

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

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

SEGON Hamburguesa mixta a la planxa amanida d'enciam i olives

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, sal, enciam, olives verdes

Al·lèrg.: Sulfits

NUTRICIONAL: 270 kcal · 22.0g prot · 17.0g lip · 4.0g hc

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

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

PA Pa blanc

Al·lèrg.: Gluten

10 Dimecres

10 de juny

PRIMER Amanida variada amb espàrrecs i cogombre

Tèc.: —

Ing.: Enciam, tomàquet, cogombre, Espàrrec verd, Pastanaga

SEGON Llenties amb verdures i patata

Tèc.: Estofat / Caçola

Ing.: Llenties, patata, tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid cítric)), pastanaga, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, oli d'oliva i sal

Al·lèrg.: Gluten (traça)

NUTRICIONAL: 335 kcal · 16.0g prot · 8.0g lip · 48.0g hc

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

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

PA Pa blanc

Al·lèrg.: Gluten

12 Divendres

12 de juny

PRIMER Amanida d'arròs amb pernil dolç i tonyina

Tèc.: —

Ing.: Arròs, pernil dolç (pernil de porc, aigua, aromes, estabilitzants (E-450, E508, E-407a, E-412), sal, dextrosa, sucre, antioxidant (E-316) i conservadors (E-262, E-250)), tonyina (tonyina (PEIX), oli de girasol i sal), tomàquet, blat de moro, olives verdes, oli d'oliva, sal

Al·lèrg.: Peix

SEGON Truita de carbassó Patates xips

Tèc.: A la planxa

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

Al·lèrg.: Ous

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

9 Dimarts

9 de juny

PRIMER Pasta integral amb ceba i xampinyons

Tèc.: —

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

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

SEGON Lluç al forn amanida d'enciam i pastanaga

Tèc.: Al forn

Ing.: Lluç (PEIX), oli d'oliva, sal, julivert, all, Enciam, pastanaga

Al·lèrg.: Peix

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

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

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

PA Pa integral

Al·lèrg.: Gluten

11 Dijous

11 de juny

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 Pollastre a la llimona amanida d'enciam i tomàquet cherry

Tèc.: Al forn

Ing.: Pollastre, llimona, maizena (midó de blat de moro), oli d'oliva, pebre negra, sal i farigola, amanida, d'enciam, tomàquet cherry

NUTRICIONAL: 215 kcal · 24.0g prot · 11.0g lip · 3.5g hc

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Fruita fresca

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

PA Pa integral

Al·lèrg.: Gluten

15 Dilluns

15 de juny

PRIMER Amanida de cigrons

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.: Cigrons, tomàquet, pastanaga, olives verdes, blat de moro, oli d'oliva
NUTRICIONAL: 275 kcal · 11.5g prot · 10.0g lip · 33.0g hc

SEGON Salmó al forn amanida d'enciam i pastanaga

Tèc.: —

Ing.: Salmó (PEIX), tomàquet (tomàquet triturat, sal, acidulant (àcid cítric)), verdures pisto (carbassó, albergínia, pebrot vermell, patata, ceba, oli de girasol), oli d'oliva, sal, Enciam, pastanaga
Al·lèrg.: Peix

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

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

PA Pa blanc**Al·lèrg.:** Gluten

17 Dimecres

17 de juny

PRIMER Amanida variada (enciam, blat de moro, pastanaga, tomàquet i olives)

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 Arròs amb tomàquet i ou dur

Tèc.: —

Ing.: Arròs, tomàquet (tomàquet triturat, sal, acidulant (àcid cítric)), ou dur (OU, salmorra (sal, corrector d'acidesa (àcid cítric i àcid acètic)), ceba, sucre, maizena (midó de blat de moro), all, oli d'oliva, sal
Al·lèrg.: Ous

POSTRE Fruita

Tèc.: Cru / Amanida

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

PA Pa blanc**Al·lèrg.:** Gluten

19 Divendres

19 de juny

PRIMER Amanida de pasta integral

Tèc.: —

Ing.: Pasta integral (sémola integral de blat (GLUTEN)), tomàquet, olives verdes, blat de moro, pastanaga, oli d'oliva, sal
Al·lèrg.: Gluten, Mostassa (traça), Soja (traça)

SEGON Pollastre al forn amanida d'enciam, pastanaga i olives

Tèc.: Al forn

Ing.: Pollastre, pebre negre, farigola, oli d'oliva, sal, all, Enciam, pastanaga, olives verdes
NUTRICIONAL: 210 kcal · 24.0g prot · 11.0g lip · 3.0g hc

POSTRE Gelat

Tèc.: Congelat

Ing.: Gelat
NUTRICIONAL: 135 kcal · 2.5g prot · 6.5g lip · 17.0g hc

PA Pa blanc**Al·lèrg.:** Gluten

16 Dimarts

16 de juny

PRIMER Ensaladilla russa

Tèc.: —

Ing.: Preparat verdures (patata, pastanaga, pésol i mongeta verda), maionesa (oli de soja, aigua, vinagre de vi blanc (SULFITS), rovell d'OU, midó modificat de blat de moro, suc de llimona concentrat, antioxidant (E385), extracte de pebre vermell, colorant (carotens)), tonyina (tonyina (PEIX), oli de girasol i sal), ou dur (OU, salmorra (sal, corrector d'acidesa (àcid cítric i àcid acètic))), Olives verdes

Al·lèrg.: Ous, Peix, Sulfits**SEGON Estofat de gall d'indi amb ceba i xampinyons**

Tèc.: Estofat / Caçola

Ing.: Gall d'indi, ceba, xampinyons (xampinyons, aigua, sal, acidulant (àcid cítric) i antioxidant (àcid ascòrbic)), patata, pebrot vermell, pebrot verd, pastanaga, all, oli d'oliva

Al·lèrg.: Gluten (traça)**NUTRICIONAL:** 235 kcal · 25.0g prot · 11.0g lip · 6.5g hc**POSTRE Fruita**

Tèc.: Cru / Amanida

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

PA Pa integral**Al·lèrg.:** Gluten

18 Dijous

18 de juny

PRIMER Crema de carbassa amb crostons de pa

Tèc.: Crema / Puré

Ing.: Carbassa, patata, pastanaga, ceba, oli d'oliva, 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 d'enciam, tomàquet i olives**

Tèc.: A la planxa

Ing.: Truita (OU líquid pasteuritzat, ceba, oli de girasol i sal), oli d'oliva, Enciam, tomàquet, olives verdes


Al·lèrg.: Ous**NUTRICIONAL:** 285 kcal · 11.0g prot · 17.0g lip · 22.0g hc**POSTRE Fruita**

Tèc.: Cru / Amanida

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

PA Pa integral**Al·lèrg.:** Gluten

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p> <p>MIGDIA</p> <p>Macarrons amb tomàquet · Bacallà arrebossat Amanida d'enciam, blat de moro i olives</p> <hr/> <p>SOPAR RECOMANAT</p> <p>Verdura + llegum + patata / Fruita de temporada</p>	<p>2</p> <p>MIGDIA</p> <p>Bròquil amb patata · Pollastre al forn amanida d'enciam i pastanaga</p> <hr/> <p>SOPAR RECOMANAT</p> <p>Hortalisses + pasta integral / Peix blanc / Fruita de temporada</p>	<p>3</p> <p>MIGDIA</p> <p>Crema de verdures amb patata · Cigrons ecològics amb salsa tàrtara</p> <hr/> <p>SOPAR RECOMANAT</p> <p>Amanida variada / Peix blau + cuscús / Fruita de temporada</p>	<p>4</p> <p>MIGDIA</p> <p>Arròs integral tres delícies · Gall d'indi rostit amb ceba i xampinyons</p> <hr/> <p>SOPAR RECOMANAT</p> <p>Verdura + patata / Ou / Fruita de temporada</p>	<p>5</p> <p>MIGDIA</p> <p>Mongeta blanca amb bledes · Truita a la francesa amanida d'enciam i tomàquet</p> <hr/> <p>SOPAR RECOMANAT</p> <p>Quinoa + fruits secs + formatge fresc / Fruita de temporada</p>
<p>8</p> <p>MIGDIA</p> <p>Mongeta tendra i patata · Hamburguesa mixta a la planxa amanida d'enciam i olives</p> <hr/> <p>SOPAR RECOMANAT</p> <p>Verdura + llegum + arròs integral / Fruita de temporada</p>	<p>9</p> <p>MIGDIA</p> <p>Pasta integral amb ceba i xampinyons · Lluç al forn amanida d'enciam i pastanaga</p> <hr/> <p>SOPAR RECOMANAT</p> <p>Verdura + patata / Ou / Fruita de temporada</p>	<p>10</p> <p>MIGDIA</p> <p>Amanida variada amb espàrrecs i cogombre · Llenties amb verdures i patata</p> <hr/> <p>SOPAR RECOMANAT</p> <p>Hortalisses + arròs / Peix blanc / Fruita de temporada</p>	<p>11</p> <p>MIGDIA</p> <p>Pèsols i patata · Pollastre a la llimona amanida d'enciam i tomàquet cherry</p> <hr/> <p>SOPAR RECOMANAT</p> <p>Hortalisses + pasta integral / Peix blau / Fruita de temporada</p>	<p>12</p> <p>MIGDIA</p> <p>Amanida d'arròs amb pernil dolç i tonyina · Truita de carbassó Patates xips</p> <hr/> <p>SOPAR RECOMANAT</p> <p>Verdura + llegum + patata / Fruita de temporada</p>
<p>15</p> <p>MIGDIA</p> <p>Amanida de cigrons · Salmó al forn amanida d'enciam i pastanaga</p> <hr/> <p>SOPAR RECOMANAT</p> <p>Verdura + patata / Ou / Fruita de temporada</p>	<p>16</p> <p>MIGDIA</p> <p>Ensaladilla russa · Estofat de gall d'indi amb ceba i xampinyons</p> <hr/> <p>SOPAR RECOMANAT</p> <p>Hortalisses + pasta integral / Peix blau / Fruita de temporada</p>	<p>17</p> <p>MIGDIA</p> <p>Amanida variada (enciam, blat de moro, pastanaga, tomàquet i olives) · Arròs amb tomàquet i ou dur</p> <hr/> <p>SOPAR RECOMANAT</p> <p>Hortalisses + arròs integral / Peix blanc / Fruita de temporada</p>	<p>18</p> <p>MIGDIA</p> <p>Crema de carbassa amb crostons de pa · Truita de patata i ceba amanida d'enciam, tomàquet i olives</p> <hr/> <p>SOPAR RECOMANAT</p> <p>Verdura + llegum + arròs integral / Fruita de temporada</p>	<p>19</p> <p>MIGDIA</p> <p>Amanida de pasta integral · Pollastre al forn amanida d'enciam, pastanaga i olives</p> <hr/> <p>SOPAR RECOMANAT</p> <p>Verdura + patata / Marisc / Fruita de temporada</p>



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



GUMEN