



MENÚ GUMEN ESCOLES

— *Juny 2026*

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



Menú revisat · Compliment RD 315/2025

Menú revisat per Georgina Bermudez i Argemí
Dietista nutricionista CODINUCAT 000047

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 - Macarrons amb tomàquet - Bacallà arrebossat Amanida d'enciam, blat de moro i olives - Fruita - Pa blanc	2 - Bròquil amb patata - Pollastre al forn amanida d'enciam i pastanaga - Fruita - Pa integral	3 - Crema de verdures amb patata - Cigrons ecològics amb salsa tàrtara - Fruita - Pa blanc	4 - Arròs integral tres delícies - Gall d'indi rostit amb ceba i xampinyons - Fruita - Pa integral	5 - Mongeta blanca amb bledes - Truita a la francesa amanida d'enciam i tomàquet - Iogurt natural - Pa blanc
8 - Mongeta tendra i patata - Hamburguesa mixta a la planxa amanida d'enciam i olives - Fruita - Pa blanc	9 - Pasta integral amb ceba i xampinyons - Lluç al forn amanida d'enciam i pastanaga - Fruita - Pa integral	10 - Amanida variada amb espàrrecs i cogombre - Llenties amb verdures i patata - Fruita - Pa blanc	11 - Pèsols i patata - Pollastre a la llimona amanida d'enciam i tomàquet cherry - Fruita - Pa integral	12 - Amanida d'arròs amb pernil dolç i tonyina - Truita de carbassó Patates xips - Iogurt natural - Pa blanc
15 - Amanida de cigrons - Salmó al forn amanida d'enciam i pastanaga - Fruita - Pa blanc	16 - Ensaladilla russa - Estofat de gall d'indi amb ceba i xampinyons - Fruita - Pa integral	17 - Amanida variada (enciam, blat de moro, pastanaga, tomàquet i olives) - Arròs amb tomàquet i ou dur - Fruita - Pa blanc	18 - Crema de carbassa amb crostons de pa - Truita de patata i ceba amanida d'enciam, tomàquet i olives - Fruita - Pa integral	19 - 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**

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**

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**

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**

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**

8 Dilluns		8 de juny
PRIMER	Mongeta tendra i patata Ing.: Mongeta tendra, patata, oli d'oliva, sal NUTRICIONAL: 220 kcal · 5.0g prot · 7.0g lip · 33.0g hc Tèc.: Bullit	
SEGON	Hamburguesa mixta a la planxa amanida d'enciam i olives 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 Tèc.: A la planxa	
POSTRE	Fruita Ing.: Fruita fresca NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc Tèc.: Cru / Amanida	
PA	Pa blanc Al·lèrg.: Gluten	
9 Dimarts		9 de juny
PRIMER	Pasta integral amb ceba i xampinyons 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) Tèc.: —	
SEGON	Lluç al forn amanida d'enciam i pastanaga 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 Tèc.: Al forn	
POSTRE	Fruita Ing.: Fruita fresca NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc Tèc.: Cru / Amanida	
PA	Pa integral Al·lèrg.: Gluten	
10 Dimecres		10 de juny
PRIMER	Amanida variada amb espàrrecs i cogombre Ing.: Enciam, tomàquet, cogombre, Espàrrec verd, Pastanaga Tèc.: —	
SEGON	Llenties amb verdures i patata 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 Tèc.: Estofat / Caçola	
POSTRE	Fruita Ing.: Fruita fresca NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc Tèc.: Cru / Amanida	
PA	Pa blanc Al·lèrg.: Gluten	
11 Dijous		11 de juny
PRIMER	Pèsols i patata Ing.: Pèsols, patata, oli d'oliva, sal NUTRICIONAL: 230 kcal · 7.0g prot · 6.5g lip · 34.0g hc Tèc.: Bullit	
SEGON	Pollastre a la llimona amanida d'enciam i tomàquet cherry 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 Tèc.: Al forn	
POSTRE	Fruita Ing.: Fruita fresca NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc Tèc.: Cru / Amanida	
PA	Pa integral Al·lèrg.: Gluten	
12 Divendres		12 de juny
PRIMER	Amanida d'arròs amb pernil dolç i tonyina 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 Tèc.: —	
SEGON	Truita de carbassó Patates xips 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 Tèc.: A la planxa	
POSTRE	Iogurt natural Ing.: Iogurt natural sense sucre afegit Al·lèrg.: Làctics NUTRICIONAL: 90 kcal · 5.0g prot · 3.5g lip · 9.0g hc Tèc.: —	
PA	Pa blanc 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, maïzena (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 (PELX), 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, Crustons 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
1 MIGDIA Macarrons amb tomàquet · Bacallà arrebossat Amanida d'enciam, blat de moro i olives SOPAR RECOMANAT Verdura + llegum + patata / Fruita de temporada	2 MIGDIA Bròquil amb patata · Pollastre al forn amanida d'enciam i pastanaga SOPAR RECOMANAT Hortalisses + pasta integral / Peix blanc / Fruita de temporada	3 MIGDIA Crema de verdures amb patata · Cigrons ecològics amb salsa tàrtara SOPAR RECOMANAT Amanida variada / Peix blau + cuscús / Fruita de temporada	4 MIGDIA Arròs integral tres delícies · Gall d'indi rostit amb ceba i xampinyons SOPAR RECOMANAT Verdura + patata / Ou / Fruita de temporada	5 MIGDIA Mongeta blanca amb bledes · Truita a la francesa amanida d'enciam i tomàquet SOPAR RECOMANAT Quinoa + fruits secs + formatge fresc / Fruita de temporada
8 MIGDIA Mongeta tendra i patata · Hamburguesa mixta a la planxa amanida d'enciam i olives SOPAR RECOMANAT Verdura + llegum + arròs integral / Fruita de temporada	9 MIGDIA Pasta integral amb ceba i xampinyons · Lluç al forn amanida d'enciam i pastanaga SOPAR RECOMANAT Verdura + patata / Ou / Fruita de temporada	10 MIGDIA Amanida variada amb espàrrecs i cogombre · Llenties amb verdures i patata SOPAR RECOMANAT Hortalisses + arròs / Peix blanc / Fruita de temporada	11 MIGDIA Pèsols i patata · Pollastre a la llimona amanida d'enciam i tomàquet cherry SOPAR RECOMANAT Hortalisses + pasta integral / Peix blau / Fruita de temporada	12 MIGDIA Amanida d'arròs amb pernil dolç i tonyina · Truita de carbassó Patates xips SOPAR RECOMANAT Verdura + llegum + patata / Fruita de temporada
15 MIGDIA Amanida de cigrons · Salmó al forn amanida d'enciam i pastanaga SOPAR RECOMANAT Verdura + patata / Ou / Fruita de temporada	16 MIGDIA Ensaladilla russa · Estofat de gall d'indi amb ceba i xampinyons SOPAR RECOMANAT Hortalisses + pasta integral / Peix blau / Fruita de temporada	17 MIGDIA Amanida variada (enciam, blat de moro, pastanaga, tomàquet i olives) · Arròs amb tomàquet i ou dur SOPAR RECOMANAT Hortalisses + arròs integral / Peix blanc / Fruita de temporada	18 MIGDIA Crema de carbassa amb crostons de pa · Truita de patata i ceba amanida d'enciam, tomàquet i olives SOPAR RECOMANAT Verdura + llegum + arròs integral / Fruita de temporada	19 MIGDIA Amanida de pasta integral · Pollastre al forn amanida d'enciam, pastanaga i olives SOPAR RECOMANAT Verdura + patata / Marisc / Fruita de temporada



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



GUMEN