

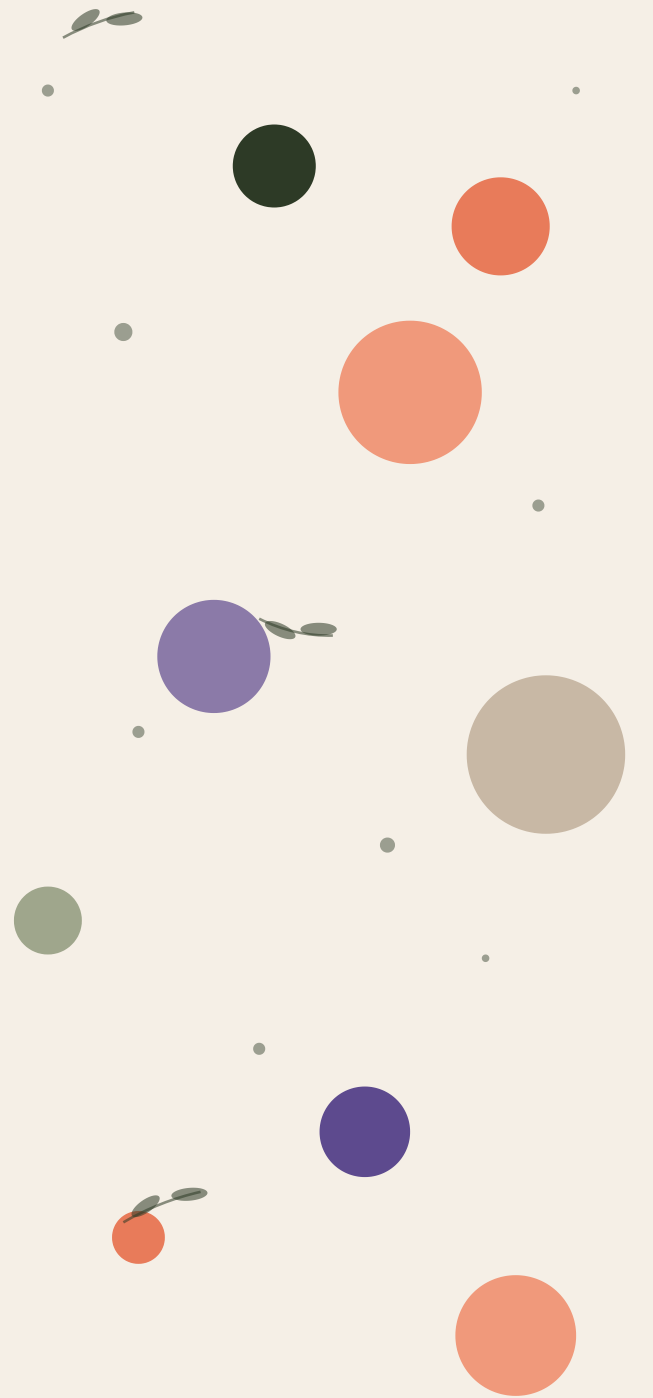


MENÚ GUMEN ESCOLES

— *Octubre 2026*

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

 Menú revisat · Compliment RD 315/2025


Dietista col·legiada · Núm. CØDINUCAT 000047

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 🌿 Arròs integral a la milanesa Lluç al forn amb verdures Fruïta 🌿 Pa integral	2 Bròquil amb patata Pollastre a la planxa Amanida logurt natural Pa blanc
5 Minestra de verdures Bacallà al forn amb tomàquet Amanida Fruïta Pa blanc	6 Pèsols i patata Pollastre al forn Amanida Fruïta 🌿 Pa integral	7 Crema de pastanaga 🌿 Cigrons ecològics amb patata i verdures logurt natural Pa blanc	8 🌿 Fideus integrals a la cassola sense carn Truita de carbassó Amanida Fruïta 🌿 Pa integral	9 Arròs amb verdures (bròquil, pastanaga i carbassó) Salmó al forn amb verdures Amanida Fruïta Pa blanc
12 Festiu	13 Arròs tres delícies Lluç arrebossat al ou Amanida Fruïta 🌿 Pa integral	14 Crema de verdures amb patata Llenties amb verdures Fruïta Pa blanc	15 Bròquil amb patata Truita a la francesa Amanida Fruïta 🌿 Pa integral	16 🌿 Macarrons integrals amb tomàquet i formatge Pollastre a la llimona Amanida logurt natural Pa blanc
19 Arròs cinc delícies Hamburguesa mixta a la planxa Amanida Fruïta Pa blanc	20 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn Amanida Fruïta 🌿 Pa integral	21 Crema de carbassó Mongetes blanques amb verdures logurt natural Pa blanc	22 Pasta tricolor amb ceba i xampinyons Truita de carbassó Amanida Fruïta 🌿 Pa integral	23 🌿 Cigrons ecològics amb patata i verdures Salmó al forn Amanida Fruïta Pa blanc
26 Crema de carbassa Canelons de carn amb beixamel Fruïta Pa blanc	27 🌿 Arròs integral amb tomàquet Pollastre a la cassola Amanida Fruïta 🌿 Pa integral	28 Llenties amb verdures Truita de patata i ceba Amanida Fruïta Pa blanc	29 Pèsols i patata Estofat de gall d'indi amb ceba i xampinyons Fruïta 🌿 Pa integral	30 Minestra de verdures Lluç al forn Amanida logurt natural Pa blanc

1 Dijous

1 de octubre

PRIMER Arròs integral a la milanesa

Tèc.: —

Ing.: Arròs integral, pollastre, pastanaga, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, all, pèsol, blat de moro, oli d'oliva, cúrcuma

SEGON Lluç al forn amb verdures

Tèc.: Al forn

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

Al·lèrg.: Peix

NUTRICIONAL: 190 kcal · 21.0g prot · 8.5g lip · 7.0g 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

2 Divendres

2 de octubre

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 a la planxa Amanida

Tèc.: A la planxa

Ing.: Pollastre, oli de girasol, sal, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes

NUTRICIONAL: 190 kcal · 25.0g prot · 9.0g lip · 1.0g hc

POSTRE logurt natural

Tèc.: —

Ing.: logurt 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

5 Dilluns

5 de octubre

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 Bacallà al forn amb tomàquet Amanida

Tèc.: —

Ing.: Bacallà (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, sal, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
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

7 Dimecres

7 de octubre

PRIMER Crema de pastanaga

Tèc.: Crema / Puré

Ing.: Pastanaga, ceba, patata, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 140 kcal · 2.8g prot · 7.0g lip · 17.0g hc

SEGON Cigrons ecològics amb patata i verdures

Tèc.: —

Ing.: Cigrons ecològics, patata, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal

POSTRE logurt natural

Tèc.: —

Ing.: logurt 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 Divendres

9 de octubre

PRIMER Arròs amb verdures (bròquil, pastanaga i carbassó)

Tèc.: Bullit

Ing.: Arròs, bròquil, pastanaga, carbassó, oli d'oliva
NUTRICIONAL: 355 kcal · 8.0g prot · 7.5g lip · 63.0g hc

SEGON Salmó al forn amb verdures Amanida

Tèc.: —

Ing.: Salmó, verdures pisto (carbassó, albergínia, pebrot vermell, pebrot verd, patata, ceba, oli de girasol), tomàquet triturat (tomàquet, sal, acidulant (àcid acètic)), oli d'oliva, sal, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
Al·lèrg.: Peixos

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

6 Dimarts

6 de octubre

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 al forn Amanida

Tèc.: Al forn

Ing.: Pollastre, pebre negre, farigola, oli d'oliva, sal, all, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
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

8 Dijous

8 de octubre

PRIMER Fideus integrals a la cassola sense carn

Tèc.: —

Ing.: Fideus integrals, tomàquet triturat, ceba, pebrot vermell, pebrot verd, oli de girasol, sal, caldo de verdures deshidratat (sal, midó, potenciador del sabor (E621), dextrosa, especíes y aromes), sucre, all, julivert, sal
Al·lèrg.: Gluten, Mostassa (traça), Ous (traça), Soja (traça)

SEGON Truita de carbassó Amanida

Tèc.: A la planxa

Ing.: Truita carbassó, (OU líquid pasteuritzat, patata, carbassó, ceba, oli de girasol, sal), aceite de oliva, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
Al·lèrg.: Ous
NUTRICIONAL: 215 kcal · 11.5g prot · 16.0g lip · 5.5g 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

19 Dilluns

19 de octubre

PRIMER Arròs cinc delícies

Tèc.: Saltat

Ing.: Arròs, pèsols, pastanaga, blat de moro, gall d'indi (gall d'indi, aigua, fècula de patata, sal, dextrosa, estabilitzants (E-420, E-451, E-450), xarop de glucosa, aromes, antioxidants (E-331, E-301), gelificants (E-407, E-415), conservadors (E-243, E-250), extracte d'espècies), oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 395 kcal · 13.0g prot · 10.0g lip · 60.0g hc

SEGON Hamburguesa mixta a la planxa Amanida

Tèc.: A la planxa

Ing.: Hamburguesa mixta (carn de porc y vedella, fibra vegetal, sal, espècies, midó de pèsol, dextrosa, antioxidants (E301, E300), conservants (E221 (SULFITS), E262) i extracte de llevat), oli de girasol, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, 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

20 Dimarts

20 de octubre

PRIMER Mongeta tendra amb patata

Tèc.: Bullit

Ing.: Mongeta tendra, patata, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 215 kcal · 5.0g prot · 7.0g lip · 32.0g hc

SEGON Pollastre al forn Amanida

Tèc.: Al forn

Ing.: Pollastre, pebre negre, farigola, oli d'oliva, sal, all, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
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

21 Dimecres

21 de octubre

PRIMER Crema de carbassó

Tèc.: Crema / Puré

Ing.: Carbassó, ceba, patata, oli d'oliva, sal
NUTRICIONAL: 120 kcal · 2.5g prot · 7.0g lip · 12.5g hc

SEGON Mongetes blanques amb verdures

Tèc.: Estofat / Caçola

Ing.: Mongetes blanques, carbassó, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga, oli d'oliva
NUTRICIONAL: 325 kcal · 15.0g prot · 9.0g lip · 43.0g 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

22 Dijous

22 de octubre

PRIMER Pasta tricolor amb ceba i xampinyons

Tèc.: —

Ing.: Pasta tricolor (sémola 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), Soja (traça)

SEGON Truita de carbassó Amanida

Tèc.: A la planxa

Ing.: Truita carbassó, (OU líquid pasteuritzat, patata, carbassó, ceba, oli de girasol, sal), aceïte de oliva, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
Al·lèrg.: Ous
NUTRICIONAL: 215 kcal · 11.5g prot · 16.0g lip · 5.5g 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

23 Divendres

23 de octubre

PRIMER Cigrons ecològics amb patata i verdures

Tèc.: —

Ing.: Cigrons ecològics, patata, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, pastanaga, oli d'oliva, sal

SEGON Salmó al forn Amanida

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, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes
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

26 Dilluns

26 de octubre

PRIMER Crema de carbassa

Tèc.: Crema / Puré

Ing.: Carbassa, ceba, patata, pastanaga, oli d'oliva verge extra, sal

NUTRICIONAL: 140 kcal · 3.0g prot · 7.5g lip · 16.0g hc

SEGON Canelons de carn amb beixamel

Tèc.: Al forn

Ing.: canelons (carn de porc i vaca, sèmola de blat (GLUTEN), aigua, porc, pollastre, ceba, pa ratllat (farina de blat (GLUTEN), aigua, llevat, sal), greix animal, pastanaga, oli de girasol, beguda espirotosa, vi, sèrum làctic en pols (LLET), sal, clara d'OU en pols, GLUTEN, especíes), formatge emmental (LLET, sal, ferments làctics, coagulant microbià, antiagomerant (midó de patata)), LLET, ceba, mantega (nata (LLET) ferments làctics), maizena (midó de blat), nou moscada, sal

Al·lèrg.: Gluten, Llet, Làctics, Ous, Api (traça), Crustacis (traça), Fruits secs (traça), Mol·luscs (traça), Mostassa (traça), Peix (traça), Soja (traça)

NUTRICIONAL: 425 kcal · 20.0g prot · 22.0g lip · 35.0g 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

28 Dimecres

28 de octubre

PRIMER Llenties amb verdures

Tèc.: Estofat / Caçola

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

Al·lèrg.: Gluten (traça)

NUTRICIONAL: 315 kcal · 16.0g prot · 8.0g lip · 43.0g hc

SEGON Truita de patata i ceba Amanida

Tèc.: A la planxa

Ing.: Truita (OU líquid pasteuritzat), patata, ceba, oli d'oliva, sal, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, 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 blanc

Al·lèrg.: Gluten

30 Divendres

30 de octubre

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 Lluç al forn Amanida

Tèc.: Al forn

Ing.: Lluç (PEIX), oli d'oliva, sal, julivert, all, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes

Al·lèrg.: Peix

NUTRICIONAL: 170 kcal · 21.0g prot · 8.0g 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 blanc

Al·lèrg.: Gluten

27 Dimarts

27 de octubre

PRIMER Arròs integral amb tomàquet

Tèc.: Bullit

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

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

SEGON Pollastre a la cassola Amanida

Tèc.: Estofat / Caçola

Ing.: Pollastre, tomàquet, ceba, pastanaga, oli d'oliva, Enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives verdes

NUTRICIONAL: 230 kcal · 23.0g prot · 12.0g lip · 6.0g 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

29 Dijous

29 de octubre

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 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, pebre blanca, pebre negre, farigola

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 MIGDIA Arròs integral a la milanesa · Lluç al forn amb verdures SOPAR RECOMANAT Amanida variada Ou + patata Fruita de temporada	2 MIGDIA Bròquil amb patata · Pollastre a la planxa Amanida SOPAR RECOMANAT Hortalisses + cuscús Peix blanc Fruita de temporada
5 MIGDIA Minestra de verdures · Bacallà al forn amb tomàquet Amanida SOPAR RECOMANAT Hortalisses + llegum + arròs integral Fruita de temporada	6 MIGDIA Pèsols i patata · Pollastre al forn Amanida SOPAR RECOMANAT Verdura + patata Ou Fruita de temporada	7 MIGDIA Crema de pastanaga · Cigrons ecològics amb patata i verdures SOPAR RECOMANAT Hortalisses + arròs integral Peix blanc Fruita de temporada	8 MIGDIA Fideus integrals a la cassola sense carn · Truita de carbassó Amanida SOPAR RECOMANAT Verdura + llegum + patata Fruita de temporada	9 MIGDIA Arròs amb verdures (bròquil, pastanaga i carbassó) · Salmó al forn amb verdures Amanida SOPAR RECOMANAT Hortalisses + pasta integral Marisc Fruita de temporada
12 MIGDIA Festiu SOPAR RECOMANAT —	13 MIGDIA Arròs tres delícies · Lluç arrebossat al ou Amanida SOPAR RECOMANAT Verdura + patata Cam blanca Fruita de temporada	14 MIGDIA Crema de verdures amb patata · Llenties amb verdures SOPAR RECOMANAT Hortalisses + arròs integral Peix blau Fruita de temporada	15 MIGDIA Bròquil amb patata · Truita a la francesa Amanida SOPAR RECOMANAT Hortalisses + llegum + patata Fruita de temporada	16 MIGDIA Macarrons integrals amb tomàquet i formatge · Pollastre a la llimona Amanida SOPAR RECOMANAT Amanida variada Ou + patata Fruita de temporada
19 MIGDIA Arròs cinc delícies · Hamburguesa mixta a la planxa Amanida SOPAR RECOMANAT Hortalisses + quinoa + fruits secs Fruita de temporada	20 MIGDIA Mongeta tendra amb patata · Pollastre al forn Amanida SOPAR RECOMANAT Hortalisses + arròs integral Peix blanc Fruita de temporada	21 MIGDIA Crema de carbassó · Mongetes blanques amb verdures SOPAR RECOMANAT Verdura + patata Peix blau Fruita de temporada	22 MIGDIA Pasta tricolor amb ceba i xampinyons · Truita de carbassó Amanida SOPAR RECOMANAT Verdura + llegum + arròs integral Fruita de temporada	23 MIGDIA Cigrons ecològics amb patata i verdures · Salmó al forn Amanida SOPAR RECOMANAT Verdura + patata Ou Fruita de temporada
26 MIGDIA Crema de carbassa · Canelons de carn amb beixamel SOPAR RECOMANAT Hortalisses + llegum + patata Fruita de temporada	27 MIGDIA Arròs integral amb tomàquet · Pollastre a la cassola Amanida SOPAR RECOMANAT Verdura + patata Peix blanc Fruita de temporada	28 MIGDIA Llenties amb verdures · Truita de patata i ceba Amanida SOPAR RECOMANAT Hortalisses + quinoa + fruits secs Fruita de temporada	29 MIGDIA Pèsols i patata · Estofat de gall d'indi amb ceba i xampinyons SOPAR RECOMANAT Hortalissa + pasta integral Peix blau Fruita de temporada	30 MIGDIA Minestra de verdures · Lluç al forn Amanida SOPAR RECOMANAT Hortalisses + cuscús Ou Fruita de temporada



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



GUMEN