

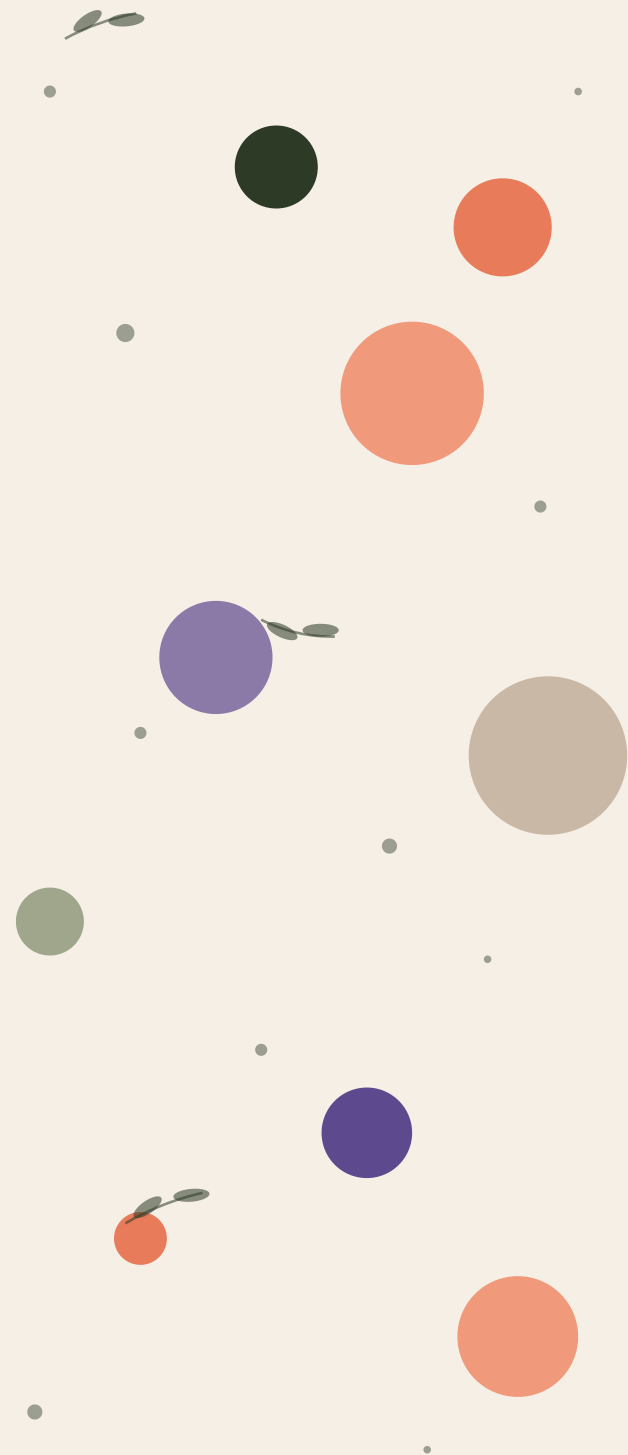


MENÚ GUMEN ESCOLES

— *Juliol 2026*

— CASAL D'ESTIU —

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



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

- Espaguetis amb tomàquet
- Llibrets de llom arrebossat amb amanida
- Fruita de temporada
- Pa blanc

13

- Amanida de pasta
- Lluç arrebossat amb xips
- Fruita de temporada
- Pa blanc

20

- Tallarines amb verdures
- Truita de patates amb amanida
- Fruita de temporada
- Pa blanc

27

- Macarrons amb tomàquet
- Llibrets de llom arrebossat amb guarnició
- Fruita de temporada
- Pa blanc

7

- Amanida de lleties
- Pollastre al forn a la llimona amb enciam i pastanaga
- Postre làctic

14

- Mongeta amb patata i pastanaga
- Rodo de vedella amb bolets
- Postre làctic
- Pa blanc

21

- Amanida campera
- Pollastre rostit amb patates i verdures
- Postre làctic

28

- Ensaladilla
- Pollastre al forn amb guarnició
- Postre làctic
- Pa blanc

1

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Truita a la francesa amb amanida
- Fruita de temporada
- Pa blanc

8

- Ensaladilla
- Tires de calamar arrebossat amb guarnició
- Iogurt natural

15

- Arròs cinc delícies
- Pollastre al forn amb verdures
- Fruita de temporada
- Pa blanc

22

- Arròs a la milanesa
- Croquetes casolanes amb amanida
- Fruita de temporada
- Pa blanc

29

- Arròs amb salsa
- Truita a la francesa amb amanida
- Fruita de temporada
- Pa blanc

2

- Mongeta tendra amb patata, ou dur i tonyina
- Mandonguilles amb salsa de tomàquet
- Fruita de temporada

9

- Llacets amb tonyina
- Truita a la francesa amb guarnició
- Fruita de temporada
- Pa blanc

16

- Amanida de cigronets
- Mandonguilles amb salsa de tomàquet
- Fruita de temporada

23

- Espaguetis amb beixamel
- Lluç al forn amb verdures
- Fruita de temporada
- Pa blanc

30

- Amanida de pasta
- Mandonguilles amb tomàquet
- Fruita de temporada
- Pa blanc

3

- Amanida de pasta
- Bacallà arrebossat
- Postres
- Pa blanc

10

- Arròs a la milanesa
- Hamburguesa de pollastre amb guarnició
- Postres

17

- Macarrons a la bolonyesa
- Truita a la francesa amb amanida
- Postres
- Pa blanc

24

- Pizza
- Pollastre orly amb xips
- Postres
- Pa blanc

31

- Pizza
- Croquetes de rostit amb xips
- Postres
- Pa blanc

1

Dimecres

1 de juliol

PRIMER

Arròs amb salsa de tomàquet

Tèc.: Bullit

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

Al·lèrg.: Ous

NUTRICIONAL: 350 kcal · 7.0g prot · 7.0g lip · 65.0g hc

SEGON

Truita a la francesa amb amanida

Tèc.: A la planxa

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

Al·lèrg.: Ous

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

POSTRE

Fruita de temporada

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

Dijous

2 de juliol

PRIMER

Mongeta tendra amb patata, ou dur i tonyina

Tèc.: —

Ing.: —

SEGON

Mandonguilles amb salsa de tomàquet

Tèc.: Estofat / Caçola

Ing.: Mandonguilles (burguer meat de porc i vedella, OU pasteuritzat, pa ratllat sende gluten (midó de blat de moro, farina de blat de moro, aigua, llevat, espessidor (goma xantana), sucre, sal, conservant (àcid ascòrbic) 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), maizena (midó de blat de moro), ceba, sucre, all, oli d'oliva, sal

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

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

POSTRE

Fruita de temporada

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

Divendres

3 de juliol

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, olives verdes, blat de moro, pastanaga, oli d'oliva, sal

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

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

SEGON

Bacallà arrebossat

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 (E341, E500), estabilitzant (E415), llevat i dextrosa), oli de gira-sol alt oleic

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

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

POSTRE

Postres

Tèc.: —

Ing.: —

PA

Pa blanc

Al·lèrg.: Gluten

6 Dilluns		6 de juliol
PRIMER	Espaguetis amb tomàquet Ing.: Espaguetis (sémola de blat (GLUTEN)), tomàquet (tomàquet triturat, sal, acidulant (àcid acètic), 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	Tèc.: Bullit
SEGON	Llibrets de llom arrebossat amb amanida Ing.: —	Tèc.: —
POSTRE	Fruita de temporada Ing.: Fruita fresca NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc	Tèc.: Cru / Amanida
PA	Pa blanc Al·lèrg.: Gluten	
7 Dimarts		7 de juliol
PRIMER	Amanida de llenties 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	Tèc.: Cru / Amanida
SEGON	Pollastre al forn a la llimona amb enciam i pastanaga Ing.: —	Tèc.: —
POSTRE	Postre làctic Ing.: —	Tèc.: —
PA	Pa blanc Al·lèrg.: Gluten	
8 Dimecres		8 de juliol
PRIMER	Ensaladilla Ing.: Sal, Aceite de oliva, Atún, Aceituna negra, Plato Q, Huevo duro, Pimiento rojo asado, Mayonesa, Preparado ensaladilla Al·lèrg.: Ous, Peix NUTRICIONAL: 402 kcal · 7.6g prot · 32.5g lip · 19.7g hc	Tèc.: —
SEGON	Tires de calamar arrebossat amb guarnició Ing.: Tires de calamar (potó, pa ratllat amb especies (farina de blat (GLUTEN), aigua, especies i llevat), oli de girasol, midó de blat (GLUTEN), farina de blat (GLUTEN), sal), oli de girasol alt oleic Al·lèrg.: Gluten, Mostassa, Crustacis (traça), Llet (traça), Làctics (traça), Ous (traça), Peix (traça), Soja (traça), Sulfits (traça)	Tèc.: —
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	
9 Dijous		9 de juliol
PRIMER	Llacets amb tonyina Ing.: —	Tèc.: —
SEGON	Truita a la francesa amb guarnició Ing.: Truita francesa OU líquid pasteuritzat, oli de girasol, sal, oli d'oliva Al·lèrg.: Ous NUTRICIONAL: 195 kcal · 13.0g prot · 15.0g lip · 1.0g hc	Tèc.: A la planxa
POSTRE	Fruita de temporada Ing.: Fruita fresca NUTRICIONAL: 70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc	Tèc.: Cru / Amanida
PA	Pa blanc Al·lèrg.: Gluten	
10 Divendres		10 de juliol
PRIMER	Arròs a la milanesa Ing.: Arròs, pastanaga, pèsols, blat de moro, oli d'oliva NUTRICIONAL: 395 kcal · 12.0g prot · 10.0g lip · 62.0g hc	Tèc.: Bullit
SEGON	Hamburguesa de pollastre amb guarnició Ing.: —	Tèc.: —
POSTRE	Postres Ing.: —	Tèc.: —
PA	Pa blanc Al·lèrg.: Gluten	

13 Dilluns

13 de juliol

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, olives verdes, blat de moro, pastanaga, oli d'oliva, sal

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

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

SEGON

Lluç arrebossat amb xips

Tèc.: Arrebossat

Ing.:

Lluç, farina, ou, oli de gira-sol alt oleic

NUTRICIONAL: 275 kcal · 20.0g prot · 15.0g lip · 14.0g hc

POSTRE

Fruita de temporada

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.:

Fruita fresca

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

PA

Pa blanc

Al·lèrg.: **Gluten**

15 Dimecres

15 de juliol

PRIMER

Arròs cinc delícies

Tèc.: Saltat

Ing.:

Arròs, pastanaga, pèsols, blat de moro, olives verdes, pernil (pit de gall d'indi, aigua, fècula de patata, sal, dextrosa, estabilitzants (E420, E451, E450), xarop de glucosa, aromes, antioxidants (E331, E301), gelificants (E407, E415), conservadors (E243, E250), i extracte d'espècies)oli d'oliva i sal

NUTRICIONAL: 410 kcal · 14.0g prot · 11.0g lip · 60.0g hc

SEGON

Pollastre al forn amb verdures

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

Fruita de temporada

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 Divendres

17 de juliol

PRIMER

Macarrons a la bolonyesa

Tèc.: —

Ing.:

—

SEGON

Truita a la francesa amb amanida

Tèc.: A la planxa

Ing.:

Truita francesa OU líquid pasteuritzat, oli de girasol, sal, oli d'oliva

Al·lèrg.: **Ous**

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

POSTRE

Postres

Tèc.: —

Ing.:

—

PA

Pa blanc

Al·lèrg.: **Gluten**

14 Dimarts

14 de juliol

PRIMER

Mongeta amb patata i pastanaga

Tèc.: Bullit

Ing.:

Mongeta tendra, patata, oli d'oliva, sal

NUTRICIONAL: 215 kcal · 5.0g prot · 7.0g lip · 32.0g hc

SEGON

Rodo de vedella amb bolets

Tèc.: —

Ing.:

—

POSTRE

Postre làctic

Tèc.: —

Ing.:

—

PA

Pa blanc

Al·lèrg.: **Gluten**

16 Dijous

16 de juliol

PRIMER

Amanida de cigronets

Tèc.: —

Ing.:

—

SEGON

Mandonguilles amb salsa de tomàquet

Tèc.: Estofat / Caçola

Ing.:

Mandonguilles (burguer meat de porc i vedella, OU pasteuritzat, pa ratllat sende gluten (midó de blat de moro, farina de blat de moro, aigua, llevat, espessidor (goma xantana), sucre, sal, conservant (àcid ascòrbic) 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), maizena (midó de blat de moro), ceba, sucre, all, oli d'oliva, sal

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

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

POSTRE

Fruita de temporada

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

Dilluns

20 de juliol

PRIMER

Tallarines amb verdures

Ing.: —

Tèc.: —

SEGON

Truita de patates amb amanida

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

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

Tèc.: A la planxa

POSTRE

Fruita de temporada

Ing.: Fruita fresca

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

Tèc.: Cru / Amanida

PA

Pa blanc

Al·lèrg.: Gluten

22

Dimecres

22 de juliol

PRIMER

Arròs a la milanesa

Ing.: Arròs, pastanaga, pèsols, blat de moro, oli d'oliva

NUTRICIONAL: 395 kcal · 12.0g prot · 10.0g lip · 62.0g hc

Tèc.: Bullit

SEGON

Croquetes casolanes amb amanida

Ing.: —

Tèc.: —

POSTRE

Fruita de temporada

Ing.: Fruita fresca

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

Tèc.: Cru / Amanida

PA

Pa blanc

Al·lèrg.: Gluten

24

Divendres

24 de juliol

PRIMER

Pizza

Ing.: —

Tèc.: —

SEGON

Pollastre orly amb xips

Ing.: Pollastre, farina, ou, patata, oli de gira-sol alt oleic

NUTRICIONAL: 425 kcal · 23.0g prot · 25.0g lip · 28.0g hc

Tèc.: Arrebossat

POSTRE

Postres

Ing.: —

Tèc.: —

PA

Pa blanc

Al·lèrg.: Gluten

21

Dimarts

21 de juliol

PRIMER

Amanida campera

Ing.: —

Tèc.: —

SEGON

Pollastre rostit amb patates i verdures

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

Tèc.: Rostit

POSTRE

Postre làctic

Ing.: —

Tèc.: —

PA

Pa blanc

Al·lèrg.: Gluten

23

Dijous

23 de juliol

PRIMER

Espaguetis amb beixamel

Ing.: —

Tèc.: —

SEGON

Lluç al forn amb verdures

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

Al·lèrg.: Peix

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

Tèc.: Al forn

POSTRE

Fruita de temporada

Ing.: Fruita fresca

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

Tèc.: Cru / Amanida

PA

Pa blanc

Al·lèrg.: Gluten

27

Dilluns

27 de juliol

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

Llibrets de llom arrebossat amb guarnició

Tèc.: —

Ing.:

—

POSTRE

Fruita de temporada

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.:

Fruita fresca

NUTRICIONAL:

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

PA

Pa blanc

Al·lèrg.:

Gluten

29

Dimecres

29 de juliol

PRIMER

Arròs amb salsa

Tèc.: Bullit

Ing.:

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

NUTRICIONAL:

350 kcal · 7.0g prot · 7.0g lip · 65.0g hc

SEGON

Truita a la francesa amb amanida

Tèc.: A la planxa

Ing.:

Truita francesa OU líquid pasteuritzat, oli de girasol, sal, oli d'oliva

Al·lèrg.:

Ous

NUTRICIONAL:

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

POSTRE

Fruita de temporada

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.:

Fruita fresca

NUTRICIONAL:

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

PA

Pa blanc

Al·lèrg.:

Gluten

31

Divendres

31 de juliol

PRIMER

Pizza

Tèc.: —

Ing.:

—

SEGON

Croquetes de rostit amb xips

Tèc.: Fregit

Ing.:

Beixamel, carn rostida, pa ratllat, ou, oli

Al·lèrg.:

Gluten, Làctics, Ous

NUTRICIONAL:

310 kcal · 13.5g prot · 17.0g lip · 24.0g hc

POSTRE

Postres

Tèc.: —

Ing.:

—

PA

Pa blanc

Al·lèrg.:

Gluten

28

Dimarts

28 de juliol

PRIMER

Ensaladilla

Tèc.: —

Ing.:

Sal, Aceite de oliva, Atún, Aceituna negra, Plato Q, Huevo duro, Pimiento rojo asado, Mayonesa, Preparado ensaladilla

Al·lèrg.:

Ous, Peix

NUTRICIONAL:

402 kcal · 7.6g prot · 32.5g lip · 19.7g hc

SEGON

Pollastre al forn amb guarnició

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

Postre làctic

Tèc.: —

Ing.:

—

PA

Pa blanc

Al·lèrg.:

Gluten

30

Dijous

30 de juliol

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, olives verdes, blat de moro, pastanaga, oli d'oliva, sal

Al·lèrg.:

Gluten, Ous, Peix, Mostassa (traça), Soja (traça)

NUTRICIONAL:

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

SEGON

Mandonguilles amb tomàquet

Tèc.: Estofat / Caçola

Ing.:

Mandonguilles (burguer meat de porc i vedella, OU pasteuritzat, pa ratllat sende gluten (midó de blat de moro, farina de blat de moro, aigua, llevat, espessidor (goma xantana), sucre, sal, conservant (àcid ascòrbic) 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), maizena (midó de blat de moro), ceba, sucre, all, oli d'oliva, sal

Al·lèrg.:

Ous, Sulfits, Gluten (traça)

NUTRICIONAL:

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

POSTRE

Fruita de temporada

Tèc.: Cru / Amanida

Ing.:

Fruita fresca

NUTRICIONAL:

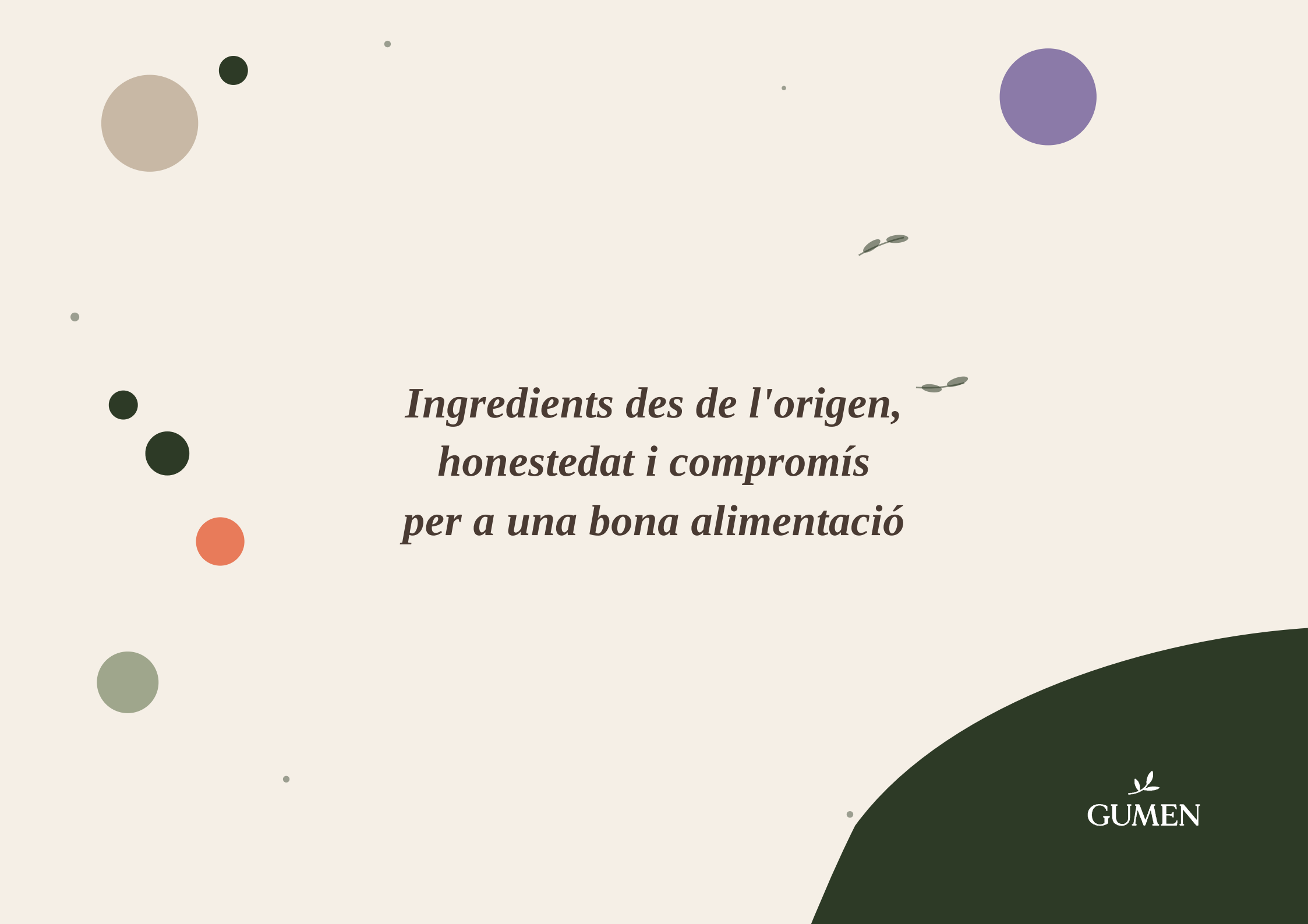
70 kcal · 0.8g prot · 0.3g lip · 16.0g hc

PA

Pa blanc

Al·lèrg.:

Gluten



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



GUMEN