



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

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



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



GUMEN