

MENÚ GUMEN LLARS

- Juliol 2020

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



JULIOL 2020 - Menú Gumen Llars

PLAT DEL MES *Sorbet de Síndria*



Recorda:

- El menú de cada dia esta **elaborat el mateix dia.**
- D'aquest menú un **25% de la pasta és ecològica.**
- El nostre arròs prové del **delta de L'Ebre.**
- És molt important la fruita dins de la nostra dieta, els làctics no han de substituir a la fruita. És **de proximitat**
- Per cuinar i amanir s'utilitza **oli d'oliva** i per fregir oli de gira-sol alt oleic.
- El sopar serà el millor moment per a **complementar la nostra dieta**, si ho feu d'hora ajudarà als nens a dormir bé.
- Només hauriem de menjar brioxeria, pastissos i dolços **esporàdicament.**

6 DILLUNS

Pasta amb tomàquet
Lluç arrebossat amb
enciam i olives Fruita
de proximitat

7 DIMARTS

Minestra de verdures
Hamburguesa de pollastre
amb enciam i pastanaga
Fruita de proximitat

13 DILLUNS

Purè de verdures
Tires de pollastre
arrebossat amb amanida
Fruita de proximitat

14 DIMARTS

Arròs amb
tomàquet
Truita francesa amb
patates
Fruita de proximitat

20 DILLUNS

Espaguetis a la carbonara
Butifarra de porc amb
amanida
Fruita de proximitat

21 DIMARTS

Cigrons
Pernilets de pollastre al
forn amb xampinyons
logurt

27 DILLUNS

Macarrons amb salsa
bolonyesa
Filet de pollastre a la
planxa
Fruita de proximitat

28 DIMARTS

Mongeta i patata
Lluç arrebossat
arrebossades amb
patates
logurt

1 DIMECRES

Crema de verdures
Rodó de vedella
amb bolets
Fruita de proximitat

8 DIMECRES

Cigronets guisats
Truita de patata i ceba amb
amanida
logurt

15 DIMECRES

Pasta tricolor amb ceba,
xampinyons i gall d'indi
Bacallà amb verdures
Fruita de proximitat

22 DIMECRES

Arròs a la cubana
Croquetes de rostit amb
amanida
Fruita de proximitat

29 DIMECRES

Crema de meló
Truita de patata i ceba
amb amanida
Fruita de proximitat

2 DIJOUS

Ensaladilla rusa
Gall d'indi guisat
amb verdures
Fruita de proximitat

9 DIJOUS

Arròs amb tomàquet i tonyina
Pollastre al forn amb
xampinyons
Fruita de proximitat

16 DIJOUS

Llenties guisades
Gall d'indi guisat amb
patata i verdures
logurt

23 DIJOUS

Broquil al vapor amb patata
Rodó de vedella a la jardineria
Fruita de proximitat

30 DIJOUS

Arròs amb salsa de
tomàquet
Hamburguesa de vedella
amb amanida
Fruita de proximitat

3 DIVENDRES

Arròs amb tomàquet
Bacallà al forn amb amanida
Fruita

10 DIVENDRES

Pèsols amb patates
Guisat de vedella amb
salsa
Fruita de proximitat

17 DIVENDRES

Mongeta i patata
Llom al forn amb salsa
de tomàquet
Fruita de proximitat

24 DIVENDRES

Pasta amb
tomàquet
Lluç al forn amb
verdures
Fruita de proximitat

31 DIVENDRES

Ensaladilla rusa
Pollastre al forn
Fruita de proximitat



PLAT DEL MES

Sorbet de Síndria

☎ 93 717 83 35 🌐 gumen-catering.com



Consell!

*En aquest cas no és necessari tenir glaçadora i en fer una base d'almívar, no cristallitzarà, però és convenient **remoure la mescla amb una forquilla un parell de vegades.***

INGREDIENTS

- 500gr. Síndria neta i sense llavors
- 125 ml. d'aigua
- 60gr. de sucre
- 2 cullerades de suc de llimona
- 1 polsim de sal

ELABORACIÓ

- Pas 1** En un cassó tirem l'aigua i el sucre. Removem el just perquè es barregin i portem a ebullició.
- Pas 2** Una vegada comenci a bullir, comptem dos minuts. Retirem del foc i passem l'almívar a un altre recipient perquè es refredi.
- Pas 3** Mentrestant, triturem la síndria que estarà neta, sense pela ni llavors, al costat del suc de llimona i el polsim de sal. Una vegada obtingut el puré el barregem a l'almívar lleuger.
- Pas 4** Passem a un recipient que serveixi per al congelador i congelem durant unes hores, remonent de tant en tant, fins que tingui la textura adequada.



CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI

GUMEN
ESCOLES