

# MENÚ GUMEN CASAL

## - Setembre 2020

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



# SETEMBRE 2020 – Menú Gumen Casal

## PLAT DEL MES *Galetes de civada*



### 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 i dues vegades al mes és ecològica.**
- Els dijous el **pa és integral.**
- 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 hauríem de menjar brioxeria, pastissos i dolços **esporàdicament.**

### 1 DIMARTS

Mongeta tendra i patata  
Pollastre arrebossat amb  
tomàquet i pastanaga  
Fruita de proximitat

### 2 DIMECRES

Arròs d'estiu  
Lluç al forn amb  
pastanaga i ceba  
Fruita de proximitat

### 3 DIJOUS

Crema de carbassó  
Truita de patata i ceba  
amb amanida d'enciam i  
tomàquet  
logurt natural

### 4 DIVENDRES

Macarrons amb tomàquet  
Hamburguesa de vedella a la  
planxa amb pastanaga, blat  
de moro i olives  
Fruita de proximitat

### 7 DILLUNS

Purè de cigrons i  
verdures  
Llom a l'ametlla  
logurt natural

### 8 DIMARTS

Fideus a la cassola  
Pollastre al forn amb  
ceba i pastanaga  
Fruita de proximitat

### 9 DIMECRES

Minestra de verdures  
Croquetes de bacallà  
amb tomàquet i  
pastanaga  
Fruita de proximitat

### 10 DIJOUS

Arròs amb tomàquet  
Truita de carbassó amb  
enciam, blat de moro i  
olives  
Fruita de proximitat

### 11 DIVENDRES

DIADA



## PLAT DEL MES

### Galetes de civada



#### Consell!

*Pots utilitzar una altra farina de fruits secs en comptes de la d'ametlles (de nous, avellanes...).*

## INGREDIENTS

- 1 tassa de farina de civada
- 1 tassa de farina d'ametlles
- 8 dàtils
- 3 cullerades d'oli d'oliva verge
- 2 cullerades d'oli de coco
- 1 cullerada d'essència de vainilla
- ½ got de llet de soia
- Un grapat d'ametlles crues picades per a decorar

## ELABORACIÓ

- Pas 1** Escalfa el forn a 180° amb calor a dalt i a baix.
- Pas 2** Posa les farines, els dàtils, els olis, la llet i la vainilla en el got de la batedora i tritura fins a aconseguir una pasta. ambé pots picar els dàtils amb un ganivet i barrejar-lo tot a mà.
- Pas 3** Agafa porcions de massa i fes boletes amb ella. Aixafa cada bola per a donar-li forma de galeta i posa-li unes ametlles picades per damunt, estreny perquè es fixin en la massa.
- Pas 4** Col·loca les galetes sobre una safata amb paper d'enfornar i fica-les forn escalfat durant 20-25 minuts.





CUINAT  
AVUI  
SERVIT  
AVUI

GUMEN  
ESCOLES