

# MENÚ SENSE GLUTEN

- Setembre 2020

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



# SETEMBRE 2020 - Menú SENSE GLUTEN

## 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.**

### 14 DILLUNS

Amanida de pasta  
Salsitxes amb enciam,  
blat de moro i tomàquet  
Fruita de proximitat

### 15 DIMARTS

Arròs amb tomàquet  
Pernilets de pollastre al  
forn  
Fruita de proximitat

### 16 DIMECRES

Llenties amb verdures  
Truita a la francesa amb  
tomàquet i olives  
logurt natural

### 17 DIJOUS

Mongeta tendra amb  
patata i pastanaga  
Lluç amb enciam i  
pastanaga Fruita de  
proximitat

### 18 DIVENDRES

Crema de pastanaga i  
carbassa  
Estofat de gall dindi  
Fruita de proximitat

### 21 DILLUNS

Minestra de verdures  
Pollastre amb enciam i  
tomàquet Fruita de  
proximitat

### 22 DIMARTS

Crema de pèsols  
Bacallà al forn amb  
pastanaga i blat de  
moro  
logurt natural

### 23 DIMECRES

Macarrones amb tomàquet  
Pollastre rostit amb  
xampinyons  
Fruita de proximitat

### 24 DIJOUS

Arròs tres delícies  
Rodó de vedella amb  
bolets  
Fruita de proximitat

### 25 DIVENDRES

Crema de verdures  
Truita de patata i ceba  
amb tomàquet i  
pastanaga  
Fruita de proximitat

### 28 DILLUNS

Espaguetis amb  
xampinyons, gall dindi  
Lluç al forn amb  
tomàquet i pastanaga  
Fruita de proximitat

### 29 DIMARTS

Mongeta tendra i patata  
Guisat de gall dindi  
Fruita de proximitat

### 30 DIMECRES

Cigrons amb espinacs  
Truita a la francesa amb  
tomàquet, ceba i olives  
logurt natural



## 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