

MENÚ GUMEN LLARS

- Setembre 2020

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



SETEMBRE 2020 – Menú Gumen Llars

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 brioixeria, 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

14 DILLUNS

Sopa de pistons
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

Crema de llenites i verdures
Truita a la francesa
amb tomàquet i olives
logurt natural

17 DIJOUS

Mongeta tendra amb
patata i pastanaga
Lluç arrebossat 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
Tires de pollastre al Orly
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 i
beixamel
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 batidora 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