

GUMEN
ESCOLES

MENÚ GUMEN SENSE GLUTEN

- *Octubre 2020*

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



OCTUBRE 2020 – Menú Gumen sense gluten

PLAT DEL MES *Castanyes torrades*



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**.

5 DILLUNS

Llenties guisades amb tomàquet, ceba i pebrot
Truita a la francesa amb enciam i olives
logurt natural

6 DIMARTS

Minestra de verdures
Estofat de vedella
Fruita de proximitat

7 DIMECRES

Macarrons amb tomàquet
Lluç al forn amb ceba, pastanaga i xampinyons
Fruita de proximitat

1 DIJOUS

Arròs amb tomàquet
Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pastanaga
Fruita de proximitat

2 DIVENDRES

Crema de carbassa
Pollastre amb prunes i pinyons
Fruita de proximitat

12 DILLUNS

FESTIU

13 DIMARTS

Cigrons estofats amb verdures
Hamburguesa de pollastre amb enciam, tomàquet i blat de moro
logurt natural

14 DIMECRES

Pasta amb tomàquet
Bacallà al forn amb pastanaga, carbassó i ceba
Fruita de proximitat

15 DIJOUS

Mongeta tendra amb patata i pastanaga
Llom amb tomàquet
Fruita de proximitat

16 DIVENDRES

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó amb tomàquet, ceba i olives
Fruita de proximitat

19 DILLUNS

Pasta tricolor amb ceba i xampinyons
Lluç arrebossat amb tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat

20 DIMARTS

Minestra de verdures
Pernilets de pollastre al forn amb ceba i xampinyons
Fruita de proximitat

21 DIMECRES

Arròs tres delícies
Truita a la francesa amb enciam, pastanaga i tomàquet
Fruita de proximitat

22 DIJOUS

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

23 DIVENDRES

Pèsol i patata
Croquetes sense gluten amb tomàquet, pastanaga i olives
logurt natural

26 DILLUNS

Mongeta tendra i patata
Pollastre arrebossat amb tomàquet, blat de moro i ceba
Fruita de proximitat

27 DIMARTS

Crema de verdures
Bistec vedella a la planxa
Fruita de proximitat

28 DIMECRES

Llenties guisades amb ceba, pebret verd i vermell i xoriç
Truita de carbassó amb enciam i ceba
logurt natural

29 DIJOUS

Arròs amb pastanaga, pèsols i blat de moro
Lluç a la salsa verda
Fruita de proximitat

30 DIVENDRES

Sopa de pasta
Botifarra a la planxa amb enciam, ceba i tomàquet
Fruita de proximitat



PLAT DEL MES

Castanyes torrades



Consell!

El paper de diari conserva bé l'escalfor. Aquesta escalfor i aquesta cocció passiva i residual farà que les castanyes s'estovin lleugerament, garantint una textura en boca més melosa, no tan eixuta.

INGREDIENTS

- 500 g de castanyes
- 1 paella amb forats
- Aigua

Variants

Hi ha qui hi posa una mica de sal abans de torrar-les.

ELABORACIÓ

- Pas 1** Agafem la paella amb forats a la base, permeten que el foc traspassi directament i torri les castanyes.
- Pas 2** Practicarem un petit tall a la part superior de la castanya.
- Pas 3** I les posarem a torrar a foc baix. Les tindrem, aproximadament, uns **20 minuts**, remenant constantment.
- Pas 4** Prepareu-vos un got amb aigua i, de tant en tant, tireu-ne una mica sobre les castanyes. Mulleu-vos els dits i esquitxeu-les.
- Pas 5** A poc a poc notareu que la closca es va torrant... fins quedar cremada pràcticament. Però la castanya estarà ben cuita per dins.



**CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI**

GUMEN
ESCOLES