

MENÚ GUMEN SOPARS

- Setembre 2020

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



SETEMBRE 2020 – Menú recomanacions sopars

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**.

14 DILLUNS

Verdura + patata
Ou
Fruita de proximitat

15 DIMARTS

Amanida variada
Peix blanc
Pa o torradetes Fruita de proximitat

16 DIMECRES

Pasta + hortalissa
Fruita de proximitat

17 DIJOUS

Arròs + hortalisses
Peix blau
Fruita de proximitat

18 DIVENDRES

Llegum + verdura + arròs
Làctic

21 DILLUNS

Pasta + hortalissa
Ou
Fruita de proximitat

22 DIMARTS

Cuscús + verduretes
Fruita de proximitat

23 DIMECRES

Verdura + patata
Peix blau
Fruita de proximitat

24 DIJOUS

Llegum + patata + verdura
logurt natural

25 DIVENDRES

Amanida variada
Peix blanc + arròs
Fruita de proximitat

28 DILLUNS

Quinoa + verdures
Fruita de proximitat

29 DIMARTS

Arròs + hortalisses
Peix blanc
Fruita de proximitat

30 DIMECRES

Verdura + patata
Marisc
Fruita de proximitat



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