

MENÚ GUMEN ESCOLES

- *Novembre 2020*

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



NOVEMBRE 2020 – Menú Gumen Escoles

PLAT DEL MES *Pastís de pastanaga*



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**.

2 DILLUNS

Cigrons amb verdures
Truita a la francesa amb
enciam i tomàquet
logurt natural

3 DIMARTS

Arròs amb bròquil,
pastanaga i mongeta
Gall dindi estofat amb
xampinyons
Fruita de proximitat

4 DIMECRES

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

5 DIJOUS

Crema de carbassa
Pollastre arrebossat amb
enciam i olives
Fruita de proximitat

6 DIVENDRES

Minestra de verdures
Mandonguilles amb
salsa de tomàquet
Fruita de proximitat

9 DILLUNS

Crema de carbassó
Rodó de vedella amb
bolets
Fruita de proximitat

10 DIMARTS

Mongeta tendra i patata
Truita a la francesa amb
enciam, tomàquet i
olives Fruita de
proximitat

11 DIMECRES

Escudella barrejada
Pollastre al forn amb
tomàquet, ceba i
pastanaga
Fruita de proximitat

12 DIJOUS

Llenties amb verdures
Croquetes de pernil amb enciam,
pastanaga i olives
logurt natural

13 DIVENDRES

Arròs amb tomàquet
Lluç al forn amb
pastanaga, carbassó i
ceba
Fruita de proximitat

16 DILLUNS

Crema de verdures
Calamars a la romana
amb enciam, tomàquet i
pastanaga
Fruita de proximitat

17 DIMARTS

Minestra de verdures
Hamburgueses de
pollastre amb tomàquet,
ceba i blat de moro
Fruita de proximitat

18 DIMECRES

Arròs cinc delícies
Estofat de vedella amb
bolets
Fruita de proximitat

19 DIJOUS

Llenties estofades amb ceba,
tomàquet i pastanaga
Truita de carbassó amb enciam
logurt natural

20 DIVENDRES

Fideus a la cassola
Pollastre rostit amb
xampinyons
Fruita de proximitat

23 DILLUNS

Mongeta tendra i patata
Salsitxes de porc amb
enciam, tomàquet i
pastanaga
Fruita de proximitat

24 DIMARTS

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

25 DIMECRES

Arròs amb pèsols i
pastanaga
Pernillets de pollastre
amb enciam, blat de
moro i olives
Fruita de proximitat

26 DIJOUS

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

27 DIVENDRES

Mongetes guisades amb
verdures
Bacallà arrebossat amb
tomàquet i pastanaga
logurt natural

30 DILLUNS

Crema de bròquil i
pastanaga
Llibrets de llom de pernil
dolç i formatge amb
enciam, pastanaga i blat
de moro
Fruita de proximitat



PLAT DEL MES

Pastís de pastanaga



Consell!

Tens la possibilitat de preparar una cobertura per al pastís de pastanaga. Consisteix a barrejar el formatge crema amb la mantega i quan estiguin a mitja mescla incorporem el sucre glass, a poc a poc i sense deixar de batre. Llest!

INGREDIENTS

- 4 ous
- 300 grams de sucre
- 1 cullerada d'essència de vainilla
- 210 grams de farina
- 1 tassa d'oli vegetal
- 2 cullerades de llevat
- 2 cullerades de canyella
- 2 tasses de pastanaga ratllada
- Mitja tassa de nous
- Una mica de sal

ELABORACIÓ

- Pas 1** Comencem batent els ous i afegint la farina tamisada, el sucre i el llevat. Ho removem tot fins a tenir una textura espumosa.
- Pas 2** Afegim l'oli i continuem remonent fins que tot quedi ben integrat.
- Pas 3** Incorporem també la pastanaga ratllada juntament amb les nous, la canyella i l'essència de vainilla. Ho tornem a remoure tot bé.
- Pas 4** A continuació fem la massa en el motlle apte per al forn i el deixem **30 minuts a 200°**.
- Pas 5** Quan el pastís estigui llest, el traiem del forn, deixem que es refredi i llavors el tallem.



CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI

GUMEN
ESCOLES