

  
GUMEN

# MENÚ GUMEN ESCOLES

- Gener 2021

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



## PLAT DEL MES *Tortell de Reis*



### 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.**

### 11 DILLUNS

Patata i pèsols  
Pollastre a l'orly amb enciam, tomàquet i pastanaga  
Fruita de proximitat

### 18 DILLUNS

Patates estofades amb verdures (pèsols, pastanaga i ceba)  
Llom al forn amb enciam, pastanaga i olives  
Fruita de proximitat

### 25 DILLUNS

Fideus a la cassola  
Trita a la francesa amb amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita de proximitat

### 12 DIMARTS

Arròs amb verdures (pastanaga, mongeta tendra i bròquil)  
Trita a la francesa amb tomàquet, ceba i olives  
Fruita de proximitat

### 19 DIMARTS

Pasta tricolor amb xampinyons i ceba  
Lluç a la salsa verda amb amanida de tomàquet, blat de moro i pastanaga  
Fruita de proximitat

### 26 DIMARTS

Mongeta tendra, patata i pastanaga  
Bacallà arrebossat amb tomàquet i olives  
Fruita de proximitat

### 13 DIMECRES

Crema de verdures  
Cigrons amb patata i verdures  
logurt natural

### 20 DIMECRES

Bròquil i patata  
Pernilets de pollastre amb ceba i pastanaga  
Fruita de proximitat

### 27 DIMECRES

Crema de carbassa i pastanaga  
Cigrons amb verdures estofades (pastanaga, ceba, pebrot i mongeta tendra)  
logurt natural

### 14 DIJOUS

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

### 21 DIJOUS

Arròs amb tomàquet  
Trita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro  
Fruita de proximitat

### 28 DIJOUS

Arròs cinc delícies  
Pollastre al forn amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga  
Fruita de proximitat

### 15 DIVENDRES

Mongeta tendra i patata  
Estofat de gall dindi amb amb enciam, tomàquet i olives  
Fruita de proximitat

### 22 DIVENDRES

Crema de carbassó  
Llenties amb patates i verdures (pastanaga, pebrot i carbassó) logurt natural

### 29 DIVENDRES

Crema de pèsols Salmó al forn amb ceba i pastanaga  
Fruita de proximitat



## PLAT DEL MES

### Tortell de Reis



#### BRIOIX

- 310 g farina de força
- 15 g de llevat fresc
- 50 g de llet
- 3 ous
- 35 g de sucre
- 10 g de sal
- 35 g de mel
- 155 g de mantega
- Mantega per untar el tortell (al gust)
- Sucre llustre (segons el gust)
- Fruita confitada (segons el gust)

#### MASSAPÀ

- 200 g de farina d'ametlla
- 200 g de sucre
- 1 clara d'ou

#### Massapà!

*Barregeu la farina d'ametlla i el sucre, i després tireu-hi la clara d'ou. Ha de quedar una massa compacta. Ja teniu a punt el massapà. Reserveu-ho. Reserveu també 50 grams de la quantitat total de massapà que hàgiu fet.*

#### ELABORACIÓ

- Pas 1** Aboqueu en un bol la farina, el llevat, els ous i la llet i amasseu els ingredients.
- Pas 2** Després afegiu el sucre i barregeu bé a mà tots els ingredients, perquè ha de quedar una massa compacta. Afegiu-hi la mel i la sal i continueu treballant la massa.
- Pas 3** **Poseu-la a la nevera durant 12 o 24 hores**, perquè la massa ha de doblar el volum. Passat aquest temps, amb el volum de massa doblat, la torneu a amassar amb la mantega.
- Pas 4** Quan ja està ben amassada, doneu-li una forma rodona. Poseu-la a la nevera, tapada amb un drap, perquè **reposi la massa durant dues hores**.
- Pas 5** Ara agafeu massapà rebaixat amb clara d'ou perquè quedi més líquid, i poseu-ne per sobre del tortell. A sobre de la capa de massapà poseu-hi la fruita confitada al gust.
- Pas 6** Deixeu-ho reposar tot plegat durant tres hores tapat amb un drap, perquè ha de doblar volum. Poseu-hi per sobre sucre llustre i **al forn a 190 graus durant 20 minuts**.



CUINAT  
AVUI  
SERVIT  
AVUI



GUMEN