


GUMEN

MENÚ GUMEN SENSE GLUTEN

- Març 2021

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



PLAT DEL MES *Crema de carbassa*



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**.

MARÇ 2021 – Menú Gumen sense gluten

1 DILLUNS

Crema de bròquil i pastanaga
Canelons de carn amb beixamel
Fruita de proximitat

2 DIMARTS

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

3 DIMECRES

Crema de carbassó
Llenties amb verdures estofades
logurt natural

4 DIJOUS

Arròs tres delícies
Pollastre al forn amb xampinyons
Fruita de proximitat

5 DIVENDRES

Mongeta tendra saltejada amb pernil
Truita de patates i ceba amb amanida de tomàquet, i pastanaga
Fruita de proximitat

8 DILLUNS

Amanida de pasta
Calamar arrebossat amb enciam i tomàquet xerri
Fruita de proximitat

9 DIMARTS

Pèsols i patata
Truita a la francesa amb enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita de proximitat

10 DIMECRES

Crema de carbassa
Cigrons amb patata i verdures
logurt natural

11 DIJOUS

Arròs amb verdures
Lluç a la salsa verda
Fruita de proximitat

12 DIVENDRES

Mongeta tendra amb patata
Estofat de gall d'indi amb salsa
Fruita de proximitat

15 DILLUNS

Crema de verdures
Llibrets de llom amb enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de proximitat

16 DIMARTS

Espaguetis amb tomàquet
Bacallà al forn amb ceba i pastanaga
Fruita de proximitat

17 DIMECRES

Patates estofades amb verdures
Pollastre amb prunes i pinyons
Fruita de proximitat

18 DIJOUS

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó amb enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita de proximitat

19 DIVENDRES

Amanida variada
Llenties estofades amb verdures
logurt natural

22 DILLUNS

Bròquil i patata
Bacallà arrebossat amb enciam, tomàquet i olives
Fruita de proximitat

23 DIMARTS

Arròs cinc delícies
Pollastre al forn amb enciam, pastanaga i olives
Fruita de proximitat

24 DIMECRES

Crema de carbassa
Mongetes seques amb patata i verdures
Fruita de proximitat

25 DIJOUS

Pasta amb tomàquet
Salmó al forn amb ceba i pastanaga
Fruita de proximitat

26 DIVENDRES

Cigrons amb espinacs
Truita a la francesa amb enciam amb olives
logurt natural

29 DILLUNS

30 DIMARTS

31 DIMECRES



PLAT DEL MES

Crema de carbassa

☎ 93 717 83 35 🌐 gumen-catering.com



Consell!

Tallem les verdures en grandàries similars perquè es coquin per igual. També podem utilitzar aigua, en comptes de brou.

Podem incorporar nata per a fer-la més cremosa.

INGREDIENTS

- 900gr. carabassa
- 1 patata gran (o 2 petites)
- 1 ceba
- 2 pastanagues
- 1 porro
- Sal i pebre
- 1 litre de brou d'ocell o verdura (o aigua)
- Oli d'Oliva Verge Extra

ELABORACIÓ

- Pas 1** Tallem les verdures: porro, pastanagues, ceba i patates.
- Pas 2** Escalfem en una olla Oli d'Oliva Verge Extra, a continuació ofeguem totes les verdures durant uns minuts.
- Pas 3** Salpebrem i incorporem el brou fins a cobrir-la verdura. Deixem coure's la verdura durant aprox. 1 hora i quart a foc mig/baix.
- Pas 4** Batem la verdura fins a fer una crema.



CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI



GUMEN