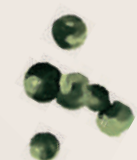


  
GUMEN

# MENÚ GUMEN SENSE GLUTEN

- Maig 2021

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



# MAIG 2021 - Menú Gumen sense gluten

## PLAT DEL MES *Cookis de xocolata*



### 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.**

### 3 DILLUNS

Minestra de verdures  
Hamburguesa de vedella amb enciam i olives  
Fruita de proximitat

### 4 DIMARTS

Macarrons amb tomàquet  
Filet de lluç al forn amb ceba i pebrot  
Fruita de proximitat

### 5 DIMECRES

Crema de porros  
Llenties amb arròs i verdures  
logurt natural

### 6 DIJOUS

Amanida d'arròs amb blat de moro, olives i pastanaga  
Estofat de gall d'indi amb xampinyons  
Fruita de proximitat

### 7 DIVENDRES

Cigrons amb espinacs  
Truita de patates i ceba amb amanida de tomàquet i pastanaga  
Fruita de proximitat

### 10 DILLUNS

Patata i pèsols  
Llom al forn amb salsa de tomàquet i amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita de proximitat

### 11 DIMARTS

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

### 12 DIMECRES

Mongeta tendra amb patata  
Pollastre al forn amb llimona i amanida d'enciam amb tomàquet i olives  
Fruita de proximitat

### 13 DIJOUS

Arròs tres delícies  
Truita a la francesa amb enciam i xerris  
Fruita de proximitat

### 14 DIVENDRES

Amanida variada  
Cigrons amb patata i verdures  
logurt natural

### 17 DILLUNS

Arròs amb tomàquet  
Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga  
Fruita de proximitat

### 18 DIMARTS

Cigrons amb salsa tàrtara  
Truita de carbassó amb tomàquet, blat de moro i olives  
Fruita de proximitat

### 19 DIMECRES

Minestra de verdures  
Gall d'indi estofat amb bolets  
Fruita de proximitat

### 20 DIJOUS

Espaguetis a la carbonara  
Lluç al forn amb all i julivert amb enciam, pastanaga i olives  
Fruita de proximitat

### 21 DIVENDRES

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

### 24 DILLUNS

Arròs cinc delícies  
Truita a la francesa amb enciam i cogombre  
Fruita de proximitat

### 25 DIMARTS

Crema de pèsols  
Salmó al forn amb enciam, pastanaga i tomàquet  
Fruita de proximitat

### 26 DIMECRES

Amanida variada  
Cigrons amb verdures estofades  
logurt natural

### 27 DIJOUS

Bròquil amb patata  
Pollastre al forn amb fruits secs  
Fruita de proximitat

### 28 DIVENDRES

Pasta tricolor amb tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives i tonyina  
Bacallà amb samfaina  
Fruita de proximitat

### 31 DILLUNS

Crema de carbassa  
Canelons de carn amb beixamel  
Fruita de proximitat



## PLAT DEL MES

### Cookies de xocolata



#### Curiositat!

*Ruth Graves Wakefield, propietària d'un hostel restaurant americà, es va quedar sense xocolata en pols per fer les seves galetes i va decidir substituir-ho fent trossos petits d'una teula de xocolata.*

## INGREDIENTS

- 125 g de mantega
- 150 g de sucre
- 2 ous
- 270 g de farina
- 1 culleradeta de llevat
- 185 g de xocolata (a trossos)

## ELABORACIÓ

- Pas 1* Bat la mantega amb el sucre fins que quedi una massa homogènia i cremosa.
- Pas 2* Afegeix-hi i bat els ous. Posa-hi la farina tamisada, el llevat i els trossos de xocolata. Pasta-ho bé fins a formar una massa homogènia.
- Pas 3* Preescalfa el forn a 190° C.
- Pas 4* Ves fent boles amb la massa i posa-les sobre una safata amb un paper de forn. Pensa a deixar-hi separació entre les galetes perquè augmentaran la mida.
- Pas 5* Fes-les, a 190° C, durant uns 12 minuts o fins que vegis que ja estan fetes.
- Pas 6* I ja estan llestes i prepara-des per menjar. Bon profit!



**CUINAT  
AVUI  
SERVIT  
AVUI**



**GUMEN**