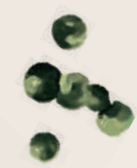



GUMEN

MENÚ GUMEN ESCOLES

- Maig 2021

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



MAIG 2021 - Menú Gumen Escoles

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

Fideuada
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 margarita 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