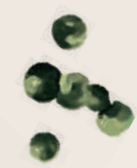



GUMEN

MENÚ GUMEN SOPARS

- Maig 2021

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



PLAT DEL MES *Cookies 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.**

MAIG 2021 - Recomanacions Sopars

3 DILLUNS

Llegum+verdura+patata
Làctic

4 DIMARTS

Verdura+patata
Ou
Fruita

5 DIMECRES

Pasta+hortalissa
Peix blanc
Fruita

6 DIJOUS

Verdura+llegum
Pa
Fruita

7 DIVENDRES

Pa+hortalisses
Peix blau
Fruita

10 DILLUNS

Quinoa+verdures
Fruita

11 DIMARTS

Amanida variada
Ou+patata
Fruita

12 DIMECRES

Verdura+llegum
Pa
Fruita

13 DIJOUS

Verdura+patata
Peix blau
Fruita

14 DIVENDRES

Pasta+hortalisses
Peix blanc
Fruita

17 DILLUNS

Verdura+patata
Peix blanc
Fruita

18 DIMARTS

Cuscús+verdures
Fruita

19 DIMECRES

Arròs+verdures
Peix blau
Fruita

20 DIJOUS

Arròs+verdures
Peix blau
Fruita

21 DIVENDRES

Pa+verdures
Fruita

24 DILLUNS

Verdura+patata
Peix blanc Fruita

25 DIMARTS

Verdura+patata
Peix blanc
Fruita

26 DIMECRES

Pasta+hortalissa
Peix blanc
Fruita

27 DIJOUS

Arròs+hortalisses
Ou
Fruita

28 DIVENDRES

Llegum+verdura+patata
Fruita

31 DILLUNS

Amanida variada
Ou+patata
Fruita



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