

GUMEN
ESCOLES

MENÚ GUMEN RÈGIM

- Setembre 2021

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



SETEMBRE 2021 - Menú Règim

PLAT DEL MES *Galetes de civada*



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.**

13 DILLUNS

Amanida de pasta
Trita a la francesa amb
verduretes saltades
Fruita de proximitat

20 DILLUNS

Amanida d'arròs
Bistec planxa amb guarnició
Fruita de proximitat

27 DILLUNS

Amanida de llenties
Pollastre planxa amb
guarnició
Fruita de proximitat

14 DIMARTS

Bròquil amb
pastanaga i ametlla
Bistec planxa amb
guarnició
Fruita de proximitat

21 DIMARTS

Carxofes amb patates
Peix planxa amb
guarnició
Fruita de proximitat

28 DIMARTS

Mongeta tendra i patata
Llom planxa amb
guarnició
Fruita de proximitat

15 DIMECRES

Crema de carbassó
Llom planxa amb
guarnició
logurt natural

22 DIMECRES

Crema de verdures
Pollastre planxa amb
guarnició
logurt natural

29 DIMECRES

Crema de carbassa
Peix planxa amb
guarnició
logurt natural

16 DIJOUS

Mongeta tendra amb
patata i pastanaga
Hamburguesa de
vedella amb guarnició
Fruita de proximitat

23 DIJOUS

Minestra de verdures
Llom planxa amb
guarnició
Fruita de proximitat

30 DIJOUS

Arròs cinc delícies
Hamburguesa de vedella
amb guarnició
Fruita de proximitat

17 DIVENDRES

Quinoa amb verdures
Pollastre planxa amb
guarnició
Fruita de proximitat

24 DIVENDRES

Amanida de pasta
Rap del forn amb
guarnició
Fruita de proximitat



PLAT DEL MES

Galetes de civada



Consell!

Pots utilitzar una altra farina de fruits secs en comptes de la d'ametlles (de nous, avellanes...).

INGREDIENTS

- 1 tassa de farina de civada
- 1 tassa de farina d'ametlles
- 8 dàtils
- 3 cullerades d'oli d'oliva verge
- 2 cullerades d'oli de coco
- 1 cullerada d'essència de vainilla
- ½ got de llet de soia
- Un grapat d'ametlles crues picades per a decorar

ELABORACIÓ

- Pas 1* Escalfa el forn a 180° amb calor a dalt i a baix.
- Pas 2* Posa les farines, els dàtils, els olis, la llet i la vainilla en el got de la batidora i tritura fins a aconseguir una pasta. ambé pots picar els dàtils amb un ganivet i barrejar-lo tot a mà.
- Pas 3* Agafa porcions de massa i fes boletes amb ella. Aixafa cada bola per a donar-li forma de galeta i posa-li unes ametlles picades per damunt, estreny perquè es fixin en la massa.
- Pas 4* Col·loca les galetes sobre una safata amb paper d'enfornar i fica-les forn escalfat durant 20-25 minuts.



CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI

GUMEN
ESCOLES