

MENÚ GUMEN LLARS

- *Octubre 2021*

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



PLAT DEL MES *Castanyes torrades*



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 brioixeria, pastissos i dolços **esporàdicament.**

4 DILLUNS

Mongeta tendra, patata i pastanaga
Bacallà a la romana amb enciam, pastanaga i tomàquet
Fruita de proximitat

5 DIMARTS

Macarrons amb tomàquet
Truita de carbassó amb tomàquet, ceba i blat de moro
logurt natural

6 DIMECRES

Minestra de verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsols)
Llom a la salsa de tomàquet Fruita de proximitat

7 DIJOUS

Arròs a la milanesa
Pollastre al forn amb enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat

1 DIVENDRES

Crema de bròquil i pastanaga
Lluç al forn amb xampinyons
Fruita de proximitat

8 DIVENDRES

Crema de verdures amb crostonets de pa
Cigrons amb verdures i patata
Fruita de proximitat

11 DILLUNS

DIA DE LLIURE
ELECCIO

12 DIMARTS

FESTIU

13 DIMECRES

Bròquil amb patata
Truita a la francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i cogombre
logurt natural

14 DIJOUS

Arròs amb verdures
Pollastre al forn amb verdures
Fruita de proximitat

15 DIVENDRES

Espirals a la napolitana (amb tomàquet)
Filet de lluç al forn amb pastantga, ceba i tomàquet
Fruita de proximitat

18 DILLUNS

Arròs amb tomàquet

Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam, tomàquet i blat de moro
logurt natural

19 DIMARTS

Espaguetis a.b beixamel

Truita de carbassó i ceba amb amanida de tomàquet, ceba i pastanaga ratllada
Fruita de proximitat

20 DIMECRES

Crema de carbassa
Llenties amb verdures (pastanaga, pebrot verd i vermell, tomàquet i ceba) i arròs
Fruita de proximitat

21 DIJOUS

Mongeta tendra i patata

Bacallà amb sofregit de tomàquet i ceba
Fruita de proximitat

22 DIVENDRES

Sopa de pasta

Pollastre al forn amb pastanaga, ceba i tomàquet
Fruita de proximitat

25 DILLUNS

Macarrons amb tomàquet i formatge

Pollastre arrebossat amb enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat

26 DIMARTS

Pèsols i patata

Rap al forn amb ceba, tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat

27 DIMECRES

Crema de carbassó

Truita de patata i ceba amb tomàquet, blat de moro i olives
logurt natural

28 DIJOUS

Arròs amb tomàquet

Gall d'indi estofat amb xampinyons
Fruita de proximitat

29 DIVENDRES

Purè de verdures (mongeta tendra, ceba, patata i pastanaga)

Cigrons estofats amb pastanaga i ceba
Fruita de proximitat



PLAT DEL MES

Castanyes torrades



Consell!

El paper de diari conserva bé l'escalfor. Aquesta escalfor i aquesta cocció passiva i residual farà que les castanyes s'estovin lleugerament, garantint una textura en boca més melosa, no tan eixuta.

INGREDIENTS

- 500 g de castanyes
- 1 paella amb forats
- Aigua

Variants

Hi ha qui hi posa una mica de sal abans de torrar-les.

ELABORACIÓ

- Pas 1* Agafem la paella amb forats a la base, permeten que el foc traspassi directament i torri les castanyes.
- Pas 2* Practicarem un petit tall a la part superior de la castanya.
- Pas 3* I les posarem a torrar a foc baix. Les tindrem, aproximadament, uns **20 minuts**, remenant constantment.
- Pas 4* Prepareu-vos un got amb aigua i, de tant en tant, tireu-ne una mica sobre les castanyes. Mulleu-vos els dits i esquitxeu-les.
- Pas 5* A poc a poc notareu que la closca es va torrant... fins quedar cremada pràcticament. Però la castanya estarà ben cuita per dins.



**CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI**

GUMEN
ESCOLES