

MENÚ GUMEN ESCOLES

- *Novembre 2021*

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



NOVEMBRE 2021 - Menú Gumen sense gluten

PLAT DEL MES *Pastís de pastanaga*



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 brixeria, pastissos i dolços **esporàdicament.**

1 DILLUNS

FESTIU

2 DIMARTS

Crema de bròquil i pastanaga
Salsitxes de porc amb amanida
logurt natural

3 DIMECRES

Mongeta petita estofada
Pollastre al forn amb tomàquet, blat de moro i olives
Fruita de proximitat

4 DIJOUS

Arròs tres delícies (Arròs, pastanaga, pèsols i blat de moro)
Truita a la francesa amb enciam, ceba i pastanaga
Fruita de proximitat

5 DIVENDRES

Pasta amb tomàquet
Lluç al forn amb enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat

8 DILLUNS

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó amb tomàquet, ceba i pastanaga
Fruita de proximitat

9 DIMARTS

Sopa de pasta
Pollastre rostit amb enciam, pastanaga i olives
Fruita de proximitat

10 DIMECRES

Crema de carbassa i pastanaga
Llenties amb verdures
logurt natural

11 DIJOUS

Pasta tricolor amb ceba, xampinyons i gall dindi
Bacallà al forn amb enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de proximitat

12 DIVENDRES

Mongeta tendra i patata
Gall dindi estofat amb xampinyons
Fruita de proximitat

15 DILLUNS

Pasta amb tomàquet
Croquetes sense gluten amb guarnició
Fruita de proximitat

16 DIMARTS

Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols i carbassó)
Rodó de vedella amb bolets
Fruita de proximitat

17 DIMECRES

Macarrons amb tomàquet
Lluç al forn amb enciam, pastanaga i cogombre
Fruita de proximitat

18 DIJOUS

Bròquil i patata
Pernilet de pollastre al forn amb ceba i xampinyons
Fruita de proximitat

19 DIVENDRES

Crema de carbassó
Cigrons estofats amb patata, tomàquet, pastanaga i ceba
logurt natural

22 DILLUNS

Mongeta tendra amb pernil
Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet
Fruita de proximitat

23 DIMARTS

Pasta amb tomàquet
Pollastre a la cassola amb llimona amb tomàquet, enciam i pastanaga
Fruita de proximitat

24 DIMECRES

Crema de verdures (mongeta tendra, ceba, patata i pastanaga)
Llenties estofades amb verdures
logurt natural

25 DIJOUS

Pèsols i patata
Gall dindi estofat amb xampinyons
Fruita de proximitat

26 DIVENDRES

Arròs a la milanesa
Calamar a la romana amb enciam, pastanaga i tomàquet
Fruita de proximitat

29 DILLUNS

Mongeta tendra i patata
Llom arrebossat amb enciam i pastanaga
Fruita de proximitat

30 DIMARTS

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
Fruita de proximitat



PLAT DEL MES

Pastís de pastanaga



Consell!

Tens la possibilitat de preparar una cobertura per al pastís de pastanaga. Consisteix a barrejar el formatge crema amb la mantega i quan estiguin a mitja mescla incorporem el sucre glass, a poc a poc i sense deixar de batre. Llest!

INGREDIENTS

- 4 ous
- 300 grams de sucre
- 1 cullerada d'essència de vainilla
- 210 grams de farina
- 1 tassa d'oli vegetal
- 2 cullerades de llevat
- 2 cullerades de canyella
- 2 tasses de pastanaga ratllada
- Mitja tassa de nous
- Una mica de sal

ELABORACIÓ

- Pas 1** Comencem batent els ous i afegint la farina tamisada, el sucre i el llevat. Ho removem tot fins a tenir una textura espumosa.
- Pas 2** Afegim l'oli i continuem remonent fins que tot quedi ben integrat.
- Pas 3** Incorporem també la pastanaga ratllada juntament amb les nous, la canyella i l'essència de vainilla. Ho tornem a remoure tot bé.
- Pas 4** A continuació fem la massa en el motlle apte per al forn i el deixem **30 minuts a 200°**.
- Pas 5** Quan el pastís estigui llest, el traiem del forn, deixem que es refredi i llavors el tallem.



CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI

GUMEN
ESCOLES