

# MENÚ GUMEN LLARS

- *Novembre 2021*

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



# NOVEMBRE 2021 - Menú Gumen llars

## 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 brioxeria, 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 amb tomàquet  
Truita a la francesa amb enciam, ceba i pastanaga  
Fruita de proximitat

### 5 DIVENDRES

Fideus a la cassola (sense carn)  
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 tomàquet  
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

Sopa de pasta  
Croquetes de pollastre amb guarnició  
Fruita de proximitat

### 16 DIMARTS

Arròs amb tomàquet  
Rodó de vedella amb bolets  
Fruita de proximitat

### 17 DIMECRES

Crema de verdures  
Lluç al forn amb enciam, pastanaga i cogombre  
Fruita de proximitat

### 18 DIJOUS

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

### 19 DIVENDRES

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

### 22 DILLUNS

Crema de carbassa  
Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet  
Fruita de proximitat

### 23 DIMARTS

Macarrons 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  
Bacallà a la romana amb enciam, pastanaga i tomàquet  
Fruita de proximitat

### 29 DILLUNS

Mongeta tendra i patata  
Llibrets de llom de pernil dolç i formatge 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