

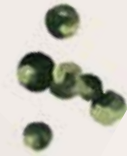


GUMEN

MENÚ GUMEN ESCOLES

- Gener 2022

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



GENER 2022 - Menú règim

PLAT DEL MES *Tortell de Reis*



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.**

10 DILLUNS

Mongeta amb patata

Bistec planxa amb
guarnició
Fruita

11 DIMARTS

Verdures amb formatge de
cabra

Filet de gall d'indi planxa
amb guarnició
Fruita

12 DIMECRES

Crema de pastanaga

Pollastre planxa amb
guarnició
logurt

13 DIJOUS

Amanida e mongeta,
tomàquet i tonyina

Llom planxa amb
guarnició
Fruita

14 DIVENDRES

CPasta saltejada amb
verdures

Peix planxa amb
guarnició
Fruita

17 DILLUNS

Pèsols saltats amb pernil

Bistec planxa amb
guarnició

Fruita de proximitat

18 DIMARTS

Macarrons amb bròquil

Hamburguesa de quinoa

Fruita

19 DIMECRES

Crema de verdures

Pollastre planxa amb
guarnició

Fruita

20 DIJOUS

Amanida tropical

Lluç a la salsa verda

Fruita

21 DIVENDRES

Minestra de verdures

Hamburguesa de
vedella
logurt

24 DILLUNS

Crema de bròquil
Llom planxa amb
guarnició
Fruita

25 DIMARTS

Raviolis d'espínacs i
ricotta
Lluç al forn amb
guarnició
Fruita

26 DIMECRES

Mongeta amb patata

Filet de gall d'indi
planxa amb guarnició

Fruita de proximitat

27 DIJOUS

Espinacs saltats amb
fruits secs

Bistec planxa amb
guarnició
logurt

28 DIVENDRES

Sopa vegetal

Pollastre planxa amb
guarnició
Fruita

31 DILLUNS

Amanida de pasta

Truita a la francesa

Fruita



PLAT DEL MES

Tortell de Reis



BRIOIX

- 310 g farina de força
- 15 g de llevat fresc
- 50 g de llet
- 3 ous
- 35 g de sucre
- 10 g de sal
- 35 g de mel
- 155 g de mantega
- Mantega per untar el tortell (al gust)
- Sucre llustre (segons el gust)
- Fruita confitada (segons el gust)

MASSAPÀ

- 200 g de farina d'ametlla
- 200 g de sucre
- 1 clara d'ou

Massapà!

Barregeu la farina d'ametlla i el sucre, i després tireu-hi la clara d'ou. Ha de quedar una massa compacta. Ja teniu a punt el massapà. Reserveu-ho. Reserveu també 50 grams de la quantitat total de massapà que hàgiu fet.

ELABORACIÓ

- Pas 1** Aboqueu en un bol la farina, el llevat, els ous i la llet i amasseu els ingredients.
- Pas 2** Després afegiu el sucre i barregeu bé a mà tots els ingredients, perquè ha de quedar una massa compacta. Afegiu-hi la mel i la sal i continueu treballant la massa.
- Pas 3** **Poseu-la a la nevera durant 12 o 24 hores**, perquè la massa ha de doblar el volum. Passat aquest temps, amb el volum de massa doblat, la torneu a amassar amb la mantega.
- Pas 4** Quan ja està ben amassada, doneu-li una forma rodona. Poseu-la a la nevera, tapada amb un drap, perquè **reposi la massa durant dues hores**.
- Pas 5** Ara agafeu massapà rebaixat amb clara d'ou perquè quedi més líquid, i poseu-ne per sobre del tortell. A sobre de la capa de massapà poseu-hi la fruita confitada al gust.
- Pas 6** Deixeu-ho reposar tot plegat durant tres hores tapat amb un drap, perquè ha de doblar volum. Poseu-hi per sobre sucre llustre i **al forn a 190 graus durant 20 minuts**.



**CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI**



GUMEN