



GUMEN

MENÚ GUMEN ESCOLES

- Gener 2022

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



GENER 2022 - Menú Sense gluten

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 i pastanaga
Lluç arrebossat amb enciam, tomàquet i olives
Fruita de proximitat

17 DILLUNS

Pèsols saltats amb pernil
Truita de patata i ceba amb enciam, tomàquet i olives
Fruita de proximitat

24 DILLUNS

Crema de bròquil i pastanaga
Pollastre arrebossat amb tomàquet, ceba i pastanaga
Fruita de proximitat

31 DILLUNS

Pasta tricolor amb ceba i xampinyons
Truita a la francesa amb tomàquet, ceba i blat de moro
Fruita de proximitat

11 DIMARTS

Sopa de pasta
Rodó de vedella amb pèsols i xampinyons
Fruita de proximitat

18 DIMARTS

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)
Peix arrebossat amb tomàquet, albergínia i pastanaga al forn
Fruita de proximitat

25 DIMARTS

Espaguetis amb xampinyons, gall d'indi i beixamel
Lluç al forn amb tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat

12 DIMECRES

Crema de carbassa
Llenties amb verdures
logurt natural

19 DIMECRES

Crema de verdures
Cigrons amb verdures
Fruita de proximitat

26 DIMECRES

Mongeta tendra amb patata
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Fruita de proximitat

13 DIJOUS

Arròs amb tomàquet
Truita de carbasso amb tomàquet, pastanaga i blat de moro
Fruita de proximitat

20 DIJOUS

Macarrons amb tomàquet
Lluç a la salsa verda
Fruita de proximitat

27 DIJOUS

Arròs a la milanesa
Truita de carbasso amb enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat

14 DIVENDRES

Cigrons amb espinacs
Estofat de gall d'indi i xampinyons amb enciam, pastanaga i ceba
Fruita de proximitat

21 DIVENDRES

Minestra de verdures
Pollastre a la cassola amb enciam, pastanaga i esparrecs
logurt natural

28 DIVENDRES

Sopa vegetal
Llenties amb verdures (pastanaga, pedrot verd i vermell, tomàque i ceba) amb arròs
Fruita de proximitat



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