



GUMEN

MENÚ GUMEN ESCOLES

- Gener 2022

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



GENER 2022 – Recomanacions sopars

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 brioixeria, pastissos i dolços **esporàdicament.**

10 DILLUNS

Arròs + hortalissa
Ou
Fruita

11 DIMARTS

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita

12 DIMECRES

Verdura + pasta
Carn blanca
Fruita

13 DIJOUS

Verdura + pasta
Carn blanca
Fruita

14 DIVENDRES

Pa + hortalissa
Peix blau
Fruita

17 DILLUNS

Llegum + verdura + arròs
Fruita

18 DIMARTS

Amanida variada
Ou + patata
Fruita

19 DIMECRES

Cuscús + verdura
Peix blanc
Fruita

20 DIJOUS

Verdura + patata
Carn blanca
Fruita

21 DIVENDRES

Amanida variada
Peix blau + pa
Fruita

24 DILLUNS

Arròs + verdura
Ou
Fruita

25 DIMARTS

Verdura + patata
Peix blau
Fruita

26 DIMECRES

Llegum + verdura +
pa
Fruita

27 DIJOUS

Quinoa + verdures
Fruita

28 DIVENDRES

Pasta + hortalissa
Peix blanc
Fruita

31 DILLUNS

Verdura + patata
Peix blanc
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