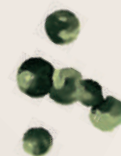



GUMEN

MENÚ GUMEN ESCOLES

- Maig 2022

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



MAIG 2022 – Menú Gumen Escoles sense gluten

PLAT DEL MES *Cookis de xocolata*



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.**

2 DILLUNS

Bròquil amb patata
Trita a la francesa amb enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de proximitat

9 DILLUNS

Minestra de verdures (patata, mongeta, pastanaga i pèsols)
Pollastre a l'orly amb enciam, blat de moro i pastanaga
Fruita de proximitat

16 DILLUNS

Cigrons guisats amb verdures
Croquetes sense gluten amb enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de proximitat

23 DILLUNS

Cigrons amb espinacs
Salsitxes de porc amb enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de proximitat

30 DILLUNS

Amanida de pasta (tomàquet, àstanaga, olives, blat de moro i tonyina)
Trita de carbassó amb enciam i pastanaga
Fruita de proximitat

3 DIMARTS

Arròs amb tomàquet
Estofat de vedella amb bolets
Fruita de proximitat

10 DIMARTS

Arròs amb tomàquet
Lluç al forn amb pastanaga i ceba
Fruita de proximitat

17 DIMARTS

Crema de carbassa
Pernilets de pollastre al forn amb ceba, pebrot i pastanaga
Fruita de proximitat

24 DIMARTS

Espaguetis amb tomàquet
Trita francesa amb verdures saltades
Fruita de proximitat

31 DIMARTS

Pèsols amb patata
Bacallà al forn amb tomàquet, albergínia i pastanaga
Fruita de proximitat

4 DIMECRES

Crema de carbassa
Pollastre a la llimona amb enciam, tomàquet i cogombre
Fruita de proximitat

11 DIMECRES

Crema de carbassó
Llenties amb verdures (tomàquet, pebrot verd i vermell i pastanaga)
Fruita de proximitat

18 DIMECRES

Arròs tres delícies (pèsols, blat de moro i pastanaga)
Trita de carbassó amb enciam, tomàquet i pastanaga
logurt

25 DIMECRES

Crema de carbassó
Llenties amb verdures (tomàquet, pebrot verd i vermell i pastanaga)
logurt

5 DIJOUS

Pasta tricolor amb ceba i xampinyons
Bacallà a la planxa amb verduretes
logurt

12 DIJOUS

Amanida de pasta (pasta, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives)
Trita de patates amb enciam i pastanaga
logurt

19 DIJOUS

Macarrons amb tomàquet
Estofat de gall d'indi amb xampinyons
Fruita de proximitat

26 DIJOUS

Bròquil amb patata
Pollastre a la cassola amb xampinyons
Fruita de proximitat

6 DIVENDRES

Amanida variada (enciam, tomàquet, pastanaga, olives, esparrecs i ou dur)
Cigrons amb salsa tartara
Fruita de proximitat

13 DIVENDRES

Pèsols amb patata
Gall d'indi a la cassola amb xampinyons
Fruita de proximitat

20 DIVENDRES

Mongeta tendra amb patata i pastanaga
Rap a la salsa verda amb enciam, olives i pastanaga
Fruita de proximitat

27 DIVENDRES

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



PLAT DEL MES

Cookies de xocolata



Curiositat!

Ruth Graves Wakefield, propietària d'un hostel restaurant americà, es va quedar sense xocolata en pols per fer les seves galetes i va decidir substituir-ho fent trossos petits d'una teula de xocolata.

INGREDIENTS

- 125 g de mantega
- 150 g de sucre
- 2 ous
- 270 g de farina
- 1 culleradeta de llevat
- 185 g de xocolata (a trossos)

ELABORACIÓ

- Pas 1* Bat la mantega amb el sucre fins que quedi una massa homogènia i cremosa.
- Pas 2* Afegeix-hi i bat els ous. Posa-hi la farina tamisada, el llevat i els trossos de xocolata. Pasta-ho bé fins a formar una massa homogènia.
- Pas 3* Preescalfa el forn a 190° C.
- Pas 4* Ves fent boles amb la massa i posa-les sobre una safata amb un paper de forn. Pensa a deixar-hi separació entre les galetes perquè augmentaran la mida.
- Pas 5* Fes-les, a 190° C, durant uns 12 minuts o fins que vegis que ja estan fetes.
- Pas 6* I ja estan llestes i prepara-des per menjar. Bon profit!



**CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI**



GUMEN