


GUMEN

MENÚ GUMEN LLARS

- Juny 2022

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



PLAT DEL MES *Rosa de Sant Jordi*



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.**

JUNY 2021 – Menú Gumen Llars

6 DILLUNS

FESTIU

7 DIMARTS

Sopa de pasta

Truita a la francesa amb tomàquet i pastanaga

Fruita de proximitat

13 DILLUNS

Pèsols amb patata

Bacallà arrebossat amb enciam, pastanaga i olives

Fruita de proximitat

20 DILLUNS

Amanida de pasta (tomàquet, pastanaga, olives i blat de moro)

Filet de lluç a la provençal (tomàquet laminat i herbes)

Fruita de proximitat

27 DILLUNS

Macarrons amb tomàquet

Truita a la francesa amb enciam i olives

Fruita de proximitat

14 DIMARTS

Arròs a la milanesa

Pollastre a l'allada amb enciam, cogombre i olives

Fruita de proximitat

21 DIMARTS

Purè de verdures i cigrons

Truita a la francesa amb enciam, pastanaga i cogombre

Fruita de proximitat

28 DIMARTS

Mongeta tendra amb patata

Bacallà al forn amb verdures

Fruita de proximitat

1 DIMECRES

Crema de carbassa

Macarrons a la bolonyesa

Fruita de proximitat

8 DIMECRES

Mongeta tendra amb patata

Mandonguilles amb tomàquet

Fruita de proximitat

15 DIMECRES

Pasta tricolor amb ceba i xampinyons

Truita de carbassó amb enciam, blat de moro i xerris

logurt natural

22 DIMECRES

Arròs amb tomàquet

Croquetes de carn amb amanida

logurt natural

29 DIMECRES

Arròs tres delícies

Estofat de gall d'indi amb xampinyons

Fruita de proximitat

2 DIJOUS

Minestra de verdures

Pollastre al forn amb enciam i pastanaga

Fruita de proximitat

9 DIJOUS

Arròs tres delícies (pèsols, blat de moro i pastanaga)

Lluç al forn amb verdures

Fruita de proximitat

16 DIJOUS

Bròquil amb patata

Estofat de gall d'indi amb xampinyons

Fruita de proximitat

23 DIJOUS

Crema de carbassa

Pollastre al forn amb amanida

Fruita de proximitat

30 DIJOUS

Crema de pèsols

Pollastre al forn amb enciam i pastanaga

logurt natural

3 DIVENDRES

Crema de lleties i verdures

Lluç arrebossat amb enciam, xerris i olives

logurt natural

10 DIVENDRES

Cigrons guisats amb verdures

Pollastre a la cassola a la llimona, amb enciam i olives

logurt natural

17 DIVENDRES

Crema de verdures amb crostonets de pa

Lleties amb verdures (pebrot verd i vermell, tomàquet i pastanaga)

logurt natural

24 DIVENDRES

FESTIU



PLAT DEL MES

Polos de fruita



Consell!

Una recepta refrescant, hidratant i molt senzilla per realitzar amb els més petits. Podeu fer servir les fruites que més els agradin als teus fills.

INGREDIENTS

- Maduixes
- Kiwi
- Préssec
- Suc de taronja
- Suc de pinya
- Un motlle de gelats

ELABORACIÓ

- Pas 1* Escollir i tallar les fruites que prefereixis. En aquest cas, utilitzem maduixes, kiwi y préssec.
- Pas 2* Col·locar els trossets de fruita en el motlle de gelats. Podeu escollir la forma que vulgeu.
- Pas 3* Afegir suc de fruites al teu gust.
- Pas 4* Finalment, posar els motlles al congelador i esperar 4 o 5 hores.



CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI



GUMEN