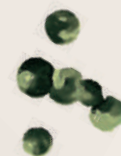


  
GUMEN

# MENÚ GUMEN ESCOLES

- Maig 2022

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



# MAIG 2022 - Menú Gumen Llars

## PLAT DEL MES *Cookies 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

Purè de cigrons i verdures  
Croquetes de bacallà amb enciam, tomàquet i blat de moro  
Fruita de proximitat

### 23 DILLUNS

Cigrons estofats amb ceba i pastanaga  
Salsitxes de porc amb enciam, tomàquet i blat de moro  
Fruita de proximitat

### 30 DILLUNS

Sopa de fideus  
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 beixamel  
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 tomàquet  
Bacallà al forn amb verdures logurt

### 12 DIJOUS

Sopa de pasta  
Trita de patates amb enciam, tomàquet 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

Crema de verdures  
Cigrons guisats amb verdures  
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 al forn 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**