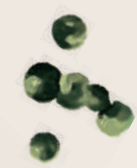


  
GUMEN

# MENÚ GUMEN SOPARS

- Maig 2021

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



## 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.**

# MAIG 2022 – Recomanacions Sopars

## 2 DILLUNS

Llegum + verdura + pa  
Fruita de temporada

## 3 DIMARTS

Verdura + patata  
Peix blanc  
Fruita de temporada

## 4 DIMECRES

Verdura + llegum  
Peix blau  
Fruita de temporada

## 5 DIJOUS

Amanida variada  
Ou + patata  
Fruita de temporada

## 6 DIVENDRES

Pa + verdura  
Peix blau  
Fruita de temporada

## 9 DILLUNS

Pasta + hortalissa  
Ou  
Fruita de temporada

## 10 DIMARTS

Verdura + llegum  
Peix blau  
Fruita de temporada

## 11 DIMECRES

Verdura + patata  
Peix blanc  
Fruita de temporada

## 12 DIJOUS

Verdura + llegum + arròs  
Fruita de temporada

## 13 DIVENDRES

Hortalissa + quinoa  
Fruita de temporada

## 16 DILLUNS

Arròs + hortalissa  
Peix blau  
Fruita de proximitat

## 17 DIMARTS

Amanida variada  
Ou + patata  
Fruita de proximitat

## 18 DIMECRES

Verdura + llegum + pa  
Fruita de proximitat

## 19 DIJOUS

Verdura + patata  
Peix blanc  
Fruita de proximitat

## 20 DIVENDRES

Llegum + verdura + arròs  
Fruita de proximitat

## 23 DILLUNS

Quinoa + hortalisses  
Fruita de proximitat

## 24 DIMARTS

Verdura + patata  
Peix blanc  
Fruita de proximitat

## 25 DIMECRES

Hortalissa + arròs  
Peix blau  
Fruita de proximitat

## 26 DIJOUS

Verdura + llegum + pa  
Fruita de proximitat

## 27 DIVENDRES

Verdura + patata  
Ou  
Fruita de proximitat

## 30 DILLUNS

Verdura + patata  
Peix blau  
Fruita de proximitat

## 31 DIMARTS

Hortalissa + quinoa  
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**