

MENÚ GUMEN ESCOLES

- Setembre 2022

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



SETEMBRE 2022 - Menú Règim

PLAT DEL MES *Galetes de civada*



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**.

5 DILLUNS

Amanida de pasta
Trita a la francesa
amb tomàquet i
pastanaga
Fruita de proximitat

6 DIMARTS

Mongeta tendra amb
patata i pastanaga
Llom planxa amb
enciam, pastanaga i
olives
Fruita de proximitat

7 DIMECRES

Crema de carbassó
Pollastre planxa amb
guarnició
Fruita de proximitat

8 DIJOUS

Amanida tropical
Lluç planxa amb
enciam, tomàquet i
olives
logurt natural

9 DIVENDRES

Espinacs amb panses i
pinyons
Estofat de gall d'indi amb
xampinyons
Fruita de proximitat

12 DILLUNS

Crema de pèsols
Bacallà planxa amb
tomàquet, alberginia i
pastanaga
Fruita de proximitat

13 DIMARTS

Arròs tres delícies
Llom planxa amb
enciam, tomàquet i
pastanaga
logurt natural

14 DIMECRES

Amanida de favetes i
pernil
Lluç al forn amb enciam,
pastanaga i olives
Fruita de proximitat

15 DIJOUS

Minestra de verdures
Pernilets de pollastre
al forn a la llimona
Fruita de proximitat

16 DIVENDRES

Amanida de tomàquet,
ceba, pastanaga i
formatge fresc
Bistec planxa amb
guarnició
Fruita de proximitat

19 DILLUNS

Amanida de pasta
Trita a la francesa
amb pastanaga i
tomàquet Fruita de
proximitat

20 DIMARTS

Mongeta tendra amb
patata
Llom planxa amb
guarnició
Fruita de proximitat

21 DIMECRES

Crema de carbassa
Hamburguesa de
pollastre amb
guarnició
Fruita de proximitat

22 DIJOUS

Arròs cinc delícies
Lluç al forn amb
xampinyons i ceba
Fruita de proximitat

23 DIVENDRES

Amanida freda de
llenties
Pollastre a la cassola
amb tomàquet, ceba i
pastanaga
logurt natural

26 DILLUNS

Patata i pèsols
Llom planxa amb
tomàquet, pastanaga
i blat de moro
Fruita de proximitat

27 DIMARTS

Mongeta tendra amb
patata i pastanaga
Peix planxa amb
guarnició
Fruita de proximitat

28 DIMECRES

Pasta tricolor amb
ceba i xampinyons
Hamburguesa de
vedella amb guarnició
Fruita de proximitat

29 DIJOUS

Minestra de verdures
Pollastre a l'allada amb
enciam, tomàquet i
pastanaga
logurt natural

30 DIVENDRES

Amanida d'arròs
Bacallà al forn amb
pastanaga, carbassó i
tomàquet
Fruita de proximitat



PLAT DEL MES

Galetes de civada



Consell!

Pots utilitzar una altra farina de fruits secs en comptes de la d'ametlles (de nous, avellanes...).

INGREDIENTS

- 1 tassa de farina de civada
- 1 tassa de farina d'ametlles
- 8 dàtils
- 3 cullerades d'oli d'oliva verge
- 2 cullerades d'oli de coco
- 1 cullerada d'essència de vainilla
- ½ got de llet de soia
- Un grapat d'ametlles crues picades per a decorar

ELABORACIÓ

- Pas 1** Escalfa el forn a 180° amb calor a dalt i a baix.
- Pas 2** Posa les farines, els dàtils, els olis, la llet i la vainilla en el got de la batidora i tritura fins a aconseguir una pasta. ambé pots picar els dàtils amb un ganivet i barrejar-lo tot a mà.
- Pas 3** Agafa porcions de massa i fes boletes amb ella. Aixafa cada bola per a donar-li forma de galeta i posa-li unes ametlles picades per damunt, estreny perquè es fixin en la massa.
- Pas 4** Col·loca les galetes sobre una safata amb paper d'enfornar i fica-les forn escalfat durant 20-25 minuts.



CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI

GUMEN
ESCOLES