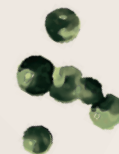


MENÚ GUMEN ESCOLES

- Novembre 2022

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



NOVEMBRE 2022 - Menú Sense Gluten

PLAT DEL MES *Pastís de pastanaga*



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.**

1 DIMARTS

FESTIU

2 DIMECRES

Bròquil i patata

Pollastre arrebossat amb amanida de tomàquet, ceba i blat de moro

logurt natural

3 DIJOUS

Arròs amb verdures (mongeta tendra, pastanaga i carbassó)

Truita a la francesa amb enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita de proximitat

4 DIVENDRES

Macarrons amb tomàquet
Peix al forn (segons mercat) amb verdures (xampinyons, carbassó i pastanaga)

Fruita de proximitat

7 DILLUNS

Arròs amb tomàquet

Truita de carbassó amb enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita de proximitat

8 DIMARTS

Mongeta tendra amb patata
Pernilets de pollastre amb ceba i xampinyons

Fruita de proximitat

9 DIMECRES

Pasta amb tomàquet

Peix al forn (segons mercat) amb amanida de tomàquet i pastanaga

Fruita de proximitat

10 DIJOUS

Minestra de verdures

Gall dindi estofat amb xampinyons

Fruita de proximitat

11 DIVENDRES

Llenties amb verdures (carbassó, pastanaga, ceba i pebrot)

Croquetes sense gluten amb enciam i tomàquet

logurt natural

14 DILLUNS

Pasta tricolor amb ceba i xampinyons

Lluç amb salsa

Fruita de proximitat

15 DIMARTS

Arròs tres delícies

Gall d'indi rostit amb amanida de tomàquet i pastanaga

Fruita de proximitat

16 DIMECRES

Cigrans amb espinacs

Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i tomàquet

logurt natural

17 DIJOUS

Sopa de pasta

Pollastre al forn amb amanida d'enciam, ceba i olives

Fruita de proximitat

18 DIVENDRES

Patata amb pèsols

Llom amb salsa d'ametlla

Fruita de proximitat

21 DILLUNS

Espaguetis amb tomàquet

Truita a la francesa amb enciam i tomàquet

Fruita de proximitat

22 DIMARTS

Crema de pastanaga amb crostons de pa

Cigrans estofats amb verdures

logurt natural

23 DIMECRES

Mongeta tendra amb patata

Pollastre a la cassola amb enciam, ceba i olives

Fruita de proximitat

24 DIJOUS

Arròs amb verdures (carbassó, pèsols i pastanaga)

Bacallà al forn amb amanida d'enciam i tomàquet

Fruita de proximitat

25 DIVENDRES

Crema de carbassa

Canelons de carns amb beixamel

Fruita de proximitat

28 DILLUNS

Patata i pèsols

Llibrets de llom de pernil dolç i formatge amb enciam i pastanaga

Fruita de proximitat

29 DIMARTS

Sopa de pistons

Pollastre al forn amb amanida de tomàquet i olives

logurt natural

30 DIMECRES

Arròs a la milanesa

Truita de carbassó amb enciam, olives i pastanaga

Fruita de proximitat



PLAT DEL MES

Pastís de pastanaga



Consell!

Tens la possibilitat de preparar una cobertura per al pastís de pastanaga. Consisteix a barrejar el formatge crema amb la mantega i quan estiguin a mitja mescla incorporem el sucre glass, a poc a poc i sense deixar de batre. Llest!

INGREDIENTS

- 4 ous
- 300 grams de sucre
- 1 cullerada d'essència de vainilla
- 210 grams de farina
- 1 tassa d'oli vegetal
- 2 cullerades de llevat
- 2 cullerades de canyella
- 2 tasses de pastanaga ratllada
- Mitja tassa de nous
- Una mica de sal

ELABORACIÓ

- Pas 1** Comencem batent els ous i afegint la farina tamisada, el sucre i el llevat. Ho removem tot fins a tenir una textura espumosa.
- Pas 2** Afegim l'oli i continuem remonent fins que tot quedi ben integrat.
- Pas 3** Incorporem també la pastanaga ratllada juntament amb les nous, la canyella i l'essència de vainilla. Ho tornem a remoure tot bé.
- Pas 4** A continuació fem la massa en el motlle apte per al forn i el deixem **30 minuts a 200°**.
- Pas 5** Quan el pastís estigui llest, el traiem del forn, deixem que es refredi i llavors el tallem.



CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI

GUMEN
ESCOLES