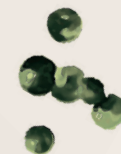


MENÚ GUMEN SOPARS

- Novembre 2022

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



NOVEMBRE 2022 – Recomanacions sopars

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

Quinoa + verdura
Fruita

3 DIJOUS

Verdura + patata
Peix blau
Fruita

4 DIVENDRES

Llegum + verdura + patata
Fruita

7 DILLUNS

Llegum + verdura + patata
Fruita

8 DIMARTS

Cuscús + verdura
Peix blau
Fruita

9 DIMECRES

Verdura + patata
Ou
Fruita

10 DIJOUS

Arròs + hortalisses
Peix blanc
Fruita

11 DIVENDRES

Pasta + hortalissa
Fruita

14 DILLUNS

Quinoa + verdura
Fruita

15 DIMARTS

Pasta + hortalissa
Peix blau
Fruita

16 DIMECRES

Verdura + llegum + patata
Fruita

17 DIJOUS

Verdura + patata
Ou
Fruita

18 DIVENDRES

Arròs + hortalissa
Peix blanc
Fruita

21 DILLUNS

Verdura + patata
Marisc
Fruita

22 DIMARTS

Pasta + hortalissa
Peix blau
Fruita

23 DIMECRES

Amanida variada
Ou + arròs
Fruita

24 DIJOUS

Verdura + patata
Carn blanca
Fruita

25 DIVENDRES

Llegum + verdura + pa
Fruita

28 DILLUNS

Amanida variada
Ou + patata
Fruita

29 DIMARTS

Verdura + llegum + patata
Fruita

30 DIMECRES

Verdura + pasta
Peix blau
Fruita



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 fiquem 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