


GUMEN

MENÚ GUMEN LLARS

- Març 2023

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



PLAT DEL MES *Crema de carbassa*



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**.

MENÚ REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI -
Dietista nutricionista CODINUCAT 000047

MARÇ 2023 - Menú Gumen llars

1 DIMECRES

Pasta tricolor amb
ceba, i xampinyons

Bacallà al forn amb
enciam, tomàquet i
pastanaga
Fruita de proximitat

2 DIJOUS

Arròs tres delícies

Mandonguilles amb
salsa de tomàquet

Fruita de proximitat

3 DIVENDRES

Purè de cigrons i
verdures

Croquetes
d'espínacs amb
enciam i olives

logurt natural

6 DILLUNS

Arròs amb verdures

Truita a la francesa amb
enciam i pastanaga

Fruita de proximitat

7 DIMARTS

Mongeta tendra amb
patata

Estofat de gall d'indi
amb xampinyons

Fruita de proximitat

8 DIMECRES

Crema de carbassa amb
crostons de pa

Llenties amb verdures
logurt natural

9 DIJOUS

Macarrons amb
tomàquet

Lluç arrebossat amb
enciam, blat de moro i
olives

Fruita de proximitat

10 DIVENDRES

Crema de llegums

Pollastre a la cassola a
la llimona

Fruita de proximitat

13 DILLUNS

Crema de pèsols

Llom amb salsa
de tomàquet

logurt natural

14 DIMARTS

Arròs amb tomàquet

Pollastres al forn amb
xampinyons

Fruita de proximitat

15 DIMECRES

Crema de carbassó

Llenties guisades amb
verdures

Fruita de proximitat

16 DIJOUS

Fideus a la cassola

Truita a la francesa amb
enciam, pastanaga i
olives

Fruita de proximitat

17 DIVENDRES

Mongeta tendra amb
patata

Bacallà al forn amb
enciam, pastanaga i
tomàquet

Fruita de proximitat

20 DILLUNS

Crema de llenties i
verdures

Truita de
carbassó amb
amanida

logurt natural

21 DIMARTS

Arròs tres delícies

Lluç a la salsa verda

Fruita de proximitat

22 DIMECRES

Crema de carbassó
amb crostons de pa

Cigrons amb verdures

Fruita de proximitat

23 DIJOUS

Macarrons amb
tomàquet

Pollastre a la planxa
amb enciam i blat de
moro

Fruita de proximitat

24 DIVENDRES

Bròquil amb patata

Gall d'indi estofat
amb xampinyons

Fruita de proximitat

27 DILLUNS

Crema de llegums

LLibrets de llom amb
formatge arrebossat
amb enciam i
pastanaga

Fruita de proximitat

28 DIMARTS

Arròs amb
tomàquet

Peix amb forn amb
verdures

Fruita de proximitat

29 DIMECRES

Sopa de pasta

Pernilets de pollastre
al forn amb enciam i
tomàquet

Fruita de proximitat

30 DIJOUS

Cigrons amb
espínacs

Bacallà al forn amb
ceba, pastanaga i
tomàquet

Fruita de proximitat

31 DIVENDRES

Crema de verdures

Truita de patata i ceba
amb tomàquet i olives

logurt natural

GUMEN

Pot resoldre els seus dubtes a: info@gumen-catering.com o a través de la nostra web.

GUMEN CATERING, S.L. C/Tamarit 10 (08205) Sabadell, Barcelona REG/SANITARI 26.05609/



PLAT DEL MES

Crema de carbassa

☎ 93 717 83 35 🌐 gumen-catering.com



Consell!

Tallem les verdures en grandàries similars perquè es coquin per igual. També podem utilitzar aigua, en comptes de brou. Podem incorporar nata per a fer-la més cremosa.

INGREDIENTS

- 900gr. carabassa
- 1 patata gran (o 2 petites)
- 1 ceba
- 2 pastanagues
- 1 porro
- Sal i pebre
- 1 litre de brou d'ocell o verdura (o aigua)
- Oli d'Oliva Verge Extra

ELABORACIÓ

- Pas 1** Tallem les verdures: porro, pastanagues, ceba i patates.
- Pas 2** Escalfem en una olla Oli d'Oliva Verge Extra, a continuació ofeguem totes les verdures durant uns minuts.
- Pas 3** Salpebrem i incorporem el brou fins a cobrir-la verdura. Deixem coure's la verdura durant aprox. 1 hora i quart a foc mig/baix.
- Pas 4** Batem la verdura fins a fer una crema.



**CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI**



GUMEN