


GUMEN

MENÚ GUMEN SOPARS

- 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 brioixeria, pastissos i dolços **esporàdicament.**

MARÇ 2023 – Menú recomanacions sopars

1 DIMECRES

Quinoa + verdures +
fruits secs
Fruita

2 DIJOUS

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita

3 DIVENDRES

Hortalisses + pa
Ou
Fruita

6 DILLUNS

Llegum + verdura +
patata
Fruita

7 DIMARTS

Pasta + hortalisses
Peix blau
Fruita

8 DIMECRES

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita

9 DIJOUS

Amanida variada
Ou + patata
Fruita

10 DIVENDRES

Pa + verdures + Peix
blau
Fruita

13 DILLUNS

Hortalisses +
pasta
Peix blau
Fruita

14 DIMARTS

Verdura + patata
Ou
Fruita

15 DIMECRES

Cuscús + hortalisses
Peix blanc
Fruita

16 DIJOUS

Verdura + patata
Carn blanca
Fruita

17 DIVENDRES

Verdura + llegum +
arròs
Fruita

20 DILLUNS

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita

21 DIMARTS

Quinoa + verdures
+ fruits secs
Fruita

22 DIMECRES

Arròs + hortalisses
Ou
Fruita

23 DIJOUS

Amanida variada
Peix blau + patata
Fruita

24 DIVENDRES

Llegum +
verdura + arròs
Fruita

27 DILLUNS

Amanida variada
Ou + patata
Fruita

28 DIMARTS

Llegum + verdura
+ pa
Fruita

29 DIMECRES

Verdura + patata
Peix blau
Fruita

30 DIJOUS

Cuscús +
hortalisses Marisc
Fruita

31 DIVENDRES

Verdura + llegum + arròs
Fruita



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