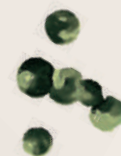


  
GUMEN

# MENÚ GUMEN ESCOLES

- Maig 2023

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



# MAIG 2023 - Menú Gumen Escoles

## PLAT DEL MES *Cookis de xocolata*



### 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 DILLUNS

FESTIU

### 2 DIMARTS

Espirals amb tomàquet i tonyina  
Botifarra amb enciam i pastanaga  
Fruita de proximitat

### 3 DIMECRES

Crema de verdures amb crostons  
Truita de patata i ceba amb tomàquet i olives  
iogurt natural

### 4 DIJOUS

Cigrons amb salsa tàrtara  
Pollastre al forn amb enciam, tomàquet i blat de moro  
Fruita de proximitat

### 5 DIVENDRES

Macarrons amb tomàquet  
Peix segons merat amb enciam, pastanaga i olives  
Fruita de proximitat

### 8 DILLUNS

Arròs amb tomàquet  
Truita amb enciam, pastanaga i olives  
iogurt natural

### 9 DIMARTS

Mongeta tendra amb patata  
Estofat de gall d'indi amb xampinyons  
Fruita de proximitat

### 10 DIMECRES

Amanida variada  
Llenties amb patates i verdures  
Fruita de proximitat

### 11 DIJOUS

Espaguetis a la carbonara  
Lluç al forn amb patanaga i tomàquet  
Fruita de proximitat

### 12 DIVENDRES

Pèsols amb patata  
Pollastre rostit amb enciam i olives  
Fruita de proximitat

### 15 DILLUNS

Pasta tricolor amb ceba i xampinyons  
Salsitxes amb enciam, ceba i pastanaga  
Fruita de proximitat

### 16 DIMARTS

Cigrons amb espinacs  
Truita a la francesa amb enciam i tomàquet  
Fruita de proximitat

### 17 DIMECRES

Arròs tres delícies (pèsols, blat de moro i pastanaga)  
Peix segons mercat amb ceba, pebrot i pastanaga  
Fruita de proximitat

### 18 DIJOUS

Minestra de verdures  
Pollastre a la llimona amb enciam, tomàquet i ceba  
Fruita de proximitat

### 19 DIVENDRES

Amanida de llenties  
Croquetes d'espincas amb xips  
Fruita de proximitat

### 22 DILLUNS

Amanida de mongetes seques  
Llibret de llom amb pernil dolç i formatge amb enciam i pastanaga  
Fruita de proximitat

### 23 DIMARTS

Pasta a la napolitana  
Pollastre al forn amb enciam, tomàquet i olives  
Fruita de proximitat

### 24 DIMECRES

Crema de carbassa  
Llenties amb patata i verdures  
Fruita de proximitat

### 25 DIJOUS

Amanida d'arròs  
Lluç a la salsa verda  
Fruita de proximitat

### 26 DIVENDRES

Minestra de verdures  
Truita a la francesa amb enciam, tomàquet i pastanaga  
iogurt natural

### 29 DILLUNS

Amanida de pasta tricolor  
Bacallà arrebossat amb tomàquet i blat de moro  
Fruita de proximitat

### 30 DIMARTS

Crema de llegums  
Estofat de gall d'indi amb xampinyons  
Fruita de proximitat

### 31 DIMECRES

Amanida variada  
Cigrons amb patata  
iogurt natural



## PLAT DEL MES

### Cookies de xocolata



#### Curiositat!

*Ruth Graves Wakefield, propietària d'un hostel restaurant americà, es va quedar sense xocolata en pols per fer les seves galetes i va decidir substituir-ho fent trossos petits d'una teula de xocolata.*

## INGREDIENTS

- 125 g de mantega
- 150 g de sucre
- 2 ous
- 270 g de farina
- 1 culleradeta de llevat
- 185 g de xocolata (a trossos)

## ELABORACIÓ

- Pas 1* Bat la mantega amb el sucre fins que quedi una massa homogènia i cremosa.
- Pas 2* Afegeix-hi i bat els ous. Posa-hi la farina tamisada, el llevat i els trossos de xocolata. Pasta-ho bé fins a formar una massa homogènia.
- Pas 3* Preescalfa el forn a 190° C.
- Pas 4* Ves fent boles amb la massa i posa-les sobre una safata amb un paper de forn. Pensa a deixar-hi separació entre les galetes perquè augmentaran la mida.
- Pas 5* Fes-les, a 190° C, durant uns 12 minuts o fins que vegis que ja estan fetes.
- Pas 6* I ja estan llestes i prepara-des per menjar. Bon profit!





**CUINAT  
AVUI  
SERVIT  
AVUI**



**GUMEN**