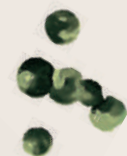



GUMEN

MENÚ GUMEN LLARS

- Maig 2023

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



MAIG 2023 - Menú Gumen Llars

PLAT DEL MES *Cookies 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 verdures
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

Crema de carbassó
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 verdures
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

Purè de llenties i verdures
Croquetes d'espincas amb amanida
Fruita de proximitat

22 DILLUNS

Crema de pèsols
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

Arròs amb tomàquet
Lluç al forn amb verdures
Fruita de proximitat

26 DIVENDRES

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

29 DILLUNS

Macarrons amb tomàquet
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

Crema de pastanaga
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