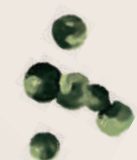



GUMEN

MENÚ GUMEN SOPARS

- Maig 2023

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



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 brioixeria, pastissos i dolços **esporàdicament.**

MAIG 2023 - Menú gcdUfg



1 DILLUNS

FESTIU

2 DIMARTS

Z ÿ
ÿ
R ÿ

3 DIMECRES

ç ÿ ÿ ÿ
R ÿ

4 DIJOUS

Z ÿ ÿ ÿ
± ÿ
R ÿ

5 DIVENDRES

ç ÿ ÿ ÿ ÿ
± ÿ
R ÿ

8 DILLUNS

Llegum + verdura +
patata
Fruita

9 DIMARTS

Z ÿ ÿ ÿ ÿ
ÿ
± ÿ
R ÿ

10 DIMECRES

ç ÿ ÿ ÿ ÿ
± ÿ
R ÿ

11 DIJOUS

r ÿ ÿ
R ÿ

12 DIVENDRES

Z ÿ ÿ
± ÿ
R ÿ

15 DILLUNS

Llegum + verdura +
arròs
Fruita

16 DIMARTS

³ ÿ ÿ
R ÿ

17 DIMECRES

ç ÿ ÿ ÿ ÿ
z ÿ
R ÿ

18 DIJOUS

Z ÿ ÿ ÿ
± ÿ
R ÿ

19 DIVENDRES

ÿ ÿ ÿ ÿ ÿ
± ÿ ÿ
R ÿ

22 DILLUNS

Hortalisses + quinoa +
fruits secs

Fruita

23 DIMARTS

Verdura + patata
Ou
Fruita

Z ÿ ÿ ÿ
± ÿ
R ÿ

24 DIMECRES

25 DIJOUS

ç ÿ
ÿ ÿ ÿ
R ÿ

26 DIVENDRES

Z ÿ ÿ ÿ ÿ ÿ
± ÿ
R ÿ

29 DILLUNS

Amanida variada
Ou + patata
Fruita

30 DIMARTS

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita

1 % DIMECRES

Z ÿ ÿ ÿ
ÿ
± ÿ
R ÿ



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