

GUMEN
ESCOLES

MENÚ GUMEN ESCOLES

- Setembre 2023

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



SETEMBRE 2023 – Menú Gumen sense gluten

PLAT DEL MES *Galetes de civada*



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**.

11 DILLUNS

FESTIU

12 DIMARTS

Pasta tricolor amb ceba i xampinyons
Truita a la francesa amb enciam, tomàquet i olives
fruita de Proximitat

18 DILLUNS

Macarrons amb tomàquet i formatge
Truita a la francesa amb enciam, pastanaga i olives
logurt natural

25 DILLUNS

Arròs amb tomàquet
Lluç arrebossat amb enciam, tomàquet i olives
Fruita de proximitat

19 DIMARTS

Arròs cinc delícies
Lluç al forn amb xampinyons i ceba
Fruita de proximitat

26 DIMARTS

Cigrons amb espinacs
Pollastre a l'allada amb enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat

6 DIMECRES

Amanida de pasta
Pollastre arrebossat amb tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat

13 DIMECRES

Mongeta tendra i patata
Gall dindi estofat amb xampinyons
Fruita de proximitat

20 DIMECRES

Crema de carbassó
Cigrons amb patata i verdures (carbassó, ceba, pastanaga i pebrots)
Fruita de proximitat

27 DIMECRES

Amanida variada
Canelons de carn amb beixamel
Fruita de proximitat

7 DIJOUS

Arròs tres delícies
Lluç al forn amb enciam, pastanaga i olives
Fruita de proximitat

14 DIJOUS

Amanida freda de lleties
Pernilets de pollastre a la llimona
Fruita de proximitat

21 DIJOUS

Minestra de verdures
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Fruita de proximitat

29 DIJOUS

Mongeta tendra i patata
Estofat de gall dindi amb ceba i xampinyons
Fruita de proximitat

8 DIVENDRES

Cigrons amb salsa tàrtara
Truita de carbassó amb enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat

15 DIVENDRES

Arròs a la milanesa
Bacallà arrebossats amb enciam, pastanaga i blat de moro
logurt natural

22 DIVENDRES

Patata i pèsols
Pollastre a la cassola amb tomàquet, ceba i pastanaga
Fruita de proximitat

29 DIVENDRES

Crema de carbassa
Truita de patata i ceba amb amanida de tomàquet, ceba i olives
Fruita de proximitat



PLAT DEL MES

Galetes de civada



Consell!

Pots utilitzar una altra farina de fruits secs en comptes de la d'ametlles (de nous, avellanes...).

INGREDIENTS

- 1 tassa de farina de civada
- 1 tassa de farina d'ametlles
- 8 dàtils
- 3 cullerades d'oli d'oliva verge
- 2 cullerades d'oli de coco
- 1 cullerada d'essència de vainilla
- ½ got de llet de soia
- Un grapat d'ametlles crues picades per a decorar

ELABORACIÓ

- Pas 1** Escalfa el forn a 180° amb calor a dalt i a baix.
- Pas 2** Posa les farines, els dàtils, els olis, la llet i la vainilla en el got de la batidora i tritura fins a aconseguir una pasta. ambé pots picar els dàtils amb un ganivet i barrejar-lo tot a mà.
- Pas 3** Agafa porcions de massa i fes boletes amb ella. Aixafa cada bola per a donar-li forma de galeta i posa-li unes ametlles picades per damunt, estreny perquè es fixin en la massa.
- Pas 4** Col·loca les galetes sobre una safata amb paper d'enfornar i fica-les forn escalfat durant 20-25 minuts.



CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI

GUMEN
ESCOLES