

MENÚ GUMEN ESCOLES

- *Octubre 2023*

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



OCTUBRE 2023 – Menú sense gluten

PLAT DEL MES *Castanyes torrades*



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**.

2 DILLUNS

Minestra de verdures

Bistec planxa amb enciam, pastanaga i blat de moro

Fruita de proximitat

3 DIMARTS

Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols i carbassó)

Lluç al forn amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives

Fruita de proximitat

4 DIMECRES

Llenties amb verdures i patata (carbassó, pastanaga i ceba)

Croquetes sense gluten amb enciam i pastanaga

Fruita de proximitat

5 DIJOUS

Bròquil amb patata

Pollastre al forn amb ceba i pastanaga

Fruita de proximitat

6 DIVENDRES

Macarrons amb tomàquet

Truita de carbassó amb enciam, tomàquet i pastanaga

logurt natural

9 DILLUNS

Mongeta tendra amb patata

Pollastre arrebossat amb tomàquet, enciam i olives

Fruita de proximitat

10 DIMARTS

Arròs amb tomàquet

Bacallà al forn amb ceba, tomàquet i pastanaga

Fruita de proximitat

11 DIMECRES

Cigrons amb espinacs

Truita a la francesa amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives

Fruita de proximitat

12 DIJOUS

FESTIU

13 DIVENDRES

FESTA DE LLIURE
ELECCIÓ

16 DILLUNS

Crema de carbassó

Llom arrebossat amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga

Fruita de proximitat

17 DIMARTS

Pèsols i patata

Gall d'indi rostit amb xampinyons, ceba i pastanaga

logurt natural

18 DIMECRES

Arròs tres delícies (pastanaga, pèsols i blat de moro)

Lluç a la salsa verda

Fruita de proximitat

19 DIJOUS

Pasta tricolor amb ceba i xampinyons

Truita de carbassó amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives

Fruita de proximitat

20 DIVENDRES

Minestra de verdures

Pollastre al forn amb prunes i pinyons

Fruita de proximitat

23 DILLUNS

Crema de bròquil

Truita de patata i ceba amb amanida de tomàquet i blat de moro

logurt natural

24 DIMARTS

Llenties amb verdures (pastanaga, ceba i pebrot)

Lluç al forn amb xampinyons, ceba

Fruita de proximitat

25 DIMECRES

Espaguetis amb tomàquet

Pollastre a la cassola amb carbassó, ceba i pastanaga

Fruita de proximitat

26 DIJOUS

Crema de carbassa

Cigrons amb patata i verdura

Fruita de proximitat

27 DIVENDRES

Arròs cinc delícies (pastanaga, blat de moro, pèsols, gall d'indi i truita)

Gall d'indi estofat amb xampinyons

Fruita de proximitat

30 DILLUNS

Pasta amb tomàquet

Bacallà arrebossat amb enciam, pastanaga i tomàquet

Fruita de proximitat

31 DIMARTS

Pèsols, amb patata i

Estofat de pollastre amb salsa

Fruita de proximitat



PLAT DEL MES

Castanyes torrades



Consell!

El paper de diari conserva bé l'escalfor. Aquesta escalfor i aquesta cocció passiva i residual farà que les castanyes s'estovin lleugerament, garantint una textura en boca més melosa, no tan eixuta.

INGREDIENTS

- 500 g de castanyes
- 1 paella amb forats
- Aigua

Variants

Hi ha qui hi posa una mica de sal abans de torrar-les.

ELABORACIÓ

- Pas 1** Agafem la paella amb forats a la base, permeten que el foc traspassi directament i torri les castanyes.
- Pas 2** Practicarem un petit tall a la part superior de la castanya.
- Pas 3** I les posarem a torrar a foc baix. Les tindrem, aproximadament, uns **20 minuts**, remenant constantment.
- Pas 4** Prepareu-vos un got amb aigua i, de tant en tant, tireu-ne una mica sobre les castanyes. Mulleu-vos els dits i esquitxeu-les.
- Pas 5** A poc a poc notareu que la closca es va torrant... fins quedar cremada pràcticament. Però la castanya estarà ben cuita per dins.



CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI

GUMEN
ESCOLES