

# MENÚ GUMEN LLARS

- *Octubre 2023*

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



# OCTUBRE 2023 – Menú Gumen llars

## 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 brioxeria, pastissos i dolços **esporàdicament**.

MENÚ REVISAT PER  
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI –  
Dietista nutricionista CODINUCAT 000047

### 2 DILLUNS

Minestra de verdures

Hamburguesa de vedella 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

Crema de carbassa

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

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 a l'Orly 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

Purè de cigrons i verdures

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 amb crostons de pa

Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga

Fruita de proximitat

### 17 DIMARTS

Crema de pèsols

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

Sopa de pasta

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

Fruita de proximitat

### 20 DIVENDRES

Minestra de verdures

Pollastre al forn amb verdures

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 amb crostons de pa

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

Fideus a la cassola

Bacallà arrebossat amb enciam, pastanaga i tomàquet

Fruita de proximitat

### 31 DIMARTS

Pèsols, amb patata

Estofat de pollastre amb salsa

Fruita de proximitat

Pot resoldre els seus dubtes a: [info@gumen-catering.com](mailto:info@gumen-catering.com) o a través de la nostra web.  
GUMEN CATERING, S.L. C/Tamarit 10 (08205) Sabadell, Barcelona REG/SANITARI 26.05609/



## 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