

MENÚ GUMEN SOPARS

- *Octubre 2023*

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



OCTUBRE 2023 - Recomanació sopars

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

Verdura + llegum +
patata
Fruita

3 DIMARTS

Verdura + patata
Ou
Fruita

4 DIMECRES

Cuscus + hortalissa
Peix blau
Fruita

5 DIJOUS

Pasta + hortalissa
Peix blanc
Fruita

6 DIVENDRES

Verdures + quinoa + fruits secs
Fruita

9 DILLUNS

Amanida variada
ou + patata
Fruita

10 DIMARTS

Llegum + verdura + pa
Fruita

11 DIMECRES

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita

12 DIJOUS

FESTIU

13 DIVENDRES

DIA DE LLIURE
ELECCIÓ

16 DILLUNS

Llegum + verdura
+ arròs
Fruita

17 DIMARTS

Hortalisses + pasta
Ou
Fruita

18 DIMECRES

Verdura + patata
Peix blau
Fruita

19 DIJOUS

Hortalisses + quinoa
+ fruits secs
Fruita

20 DIVENDRES

Verdura + quinoa
Peix blanc
Fruita

23 DILLUNS

Hortalisses
+ arròs
Peix blau
Fruita

24 DIMARTS

Amanida variada
ou + patata
Fruita

25 DIMECRES

Llegum + verdura
+ patata
Fruita

26 DIJOUS

Hortalisses
+ cuscús
Peix blanc
Fruita

27 DIVENDRES

Hortalisses + pa
Marisc
Fruita

30 DILLUNS

Verdura + patata
Ou
Fruita

31 DIMARTS

Verdura +
llegum + pa
Fruita



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