



NOVEMBRE 2023 – Menú Gumen sense gluten

PLAT DEL MES *Pastís de pastanaga*



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 hauriem de menjar brioxeria, pastissos i dolços **esporàdicament**.

6 DILLUNS

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

Croquetes sense gluten amb enciam i tomàquet

Fruita de proximitat

13 DILLUNS

Macarrons amb tomàquet

Truita de patates i ceba amb amanida d'enciams i tomàquet

Fruita de proximitat

20 DILLUNS

Minestra de verdures

Truita a la francesa amb enciam balt de moro i tomàquet

Fruita de proximitat

27 DILLUNS

Espinacs amb cigrons

Bacallà arrebossat amb pastanaga, ceba i carbassó

Fruita de proximitat

7 DIMARTS

Minestra de verdures

Gall dindi estofat amb ceba i xampinyons

Fruita de proximitat

14 DIMARTS

Mongeta tendra amb patata

Llom a la salsa de tomàquet

Fruita de proximitat

21 DIMARTS

Crema de pastanaga

Cigrons estofats amb verdures

logurt natural

28 DIMARTS

Sopa de pasta

Pollastre al forn amb amanida de tomàquet i olives

Fruita de proximitat

1 DIMECRES

FESTIU

8 DIMECRES

Pasta tricolor amb ceba i xampinyons

Lluç al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba

Fruita de proximitat

15 DIMECRES

Arròs tres delícies

Gall d'indi rostit amb amanida de tomàquet i pastanaga

Fruita de proximitat

22 DIMECRES

Mongeta tendra amb patata

Pollastre a la cassola amb enciam, ceba i olives

Fruita de proximitat

29 DIMECRES

Arròs a la milanesa

Truita de carbassó amb enciam, olives i pastanaga

Fruita de proximitat

2 DIJOUS

Bròquil i patata

Pollastre arrebossat amb amanida de tomàquet, ceba i blat de moro
logurt natural

9 DIJOUS

Arròs amb tomàquet

Truita de carbassó amb enciam
tomàquet i pastanaga

Fruita de proximitat

16 DIJOUS

Sopa de pasta

Bacallà al forn amb amanida d'enciam i tomàquet

Fruita de proximitat

23 DIJOUS

Arròs amb tomàquet

Lluç al forn amb amanida d'enciam i tomàquet

Fruita de proximitat

30 DIJOUS

Patata amb pèsols

Mandonguilles a la jardineria

logurt natural

3 DIVENDRES

Arròs amb verdures (mongeta tendra, pastanaga i carbassó)

Truita a la francesa amb enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita de proximitat

10 DIVENDRES

Mongeta tendra amb patata
Pernilets de pollastre amb ceba i xampinyons

logurt natural

17 DIVENDRES

Patata amb pèsols

Pollastre rostit amb amanida d'enciam, ceba i olives

logurt natural

24 DIVENDRES

Crema de carbassó

Canelons de carns amb beixamel

Fruita de proximitat



PLAT DEL MES

Pastís de pastanaga



Consell!

Tens la possibilitat de preparar una cobertura per al pastís de pastanaga. Consisteix a barrejar el formatge crema amb la mantega i quan estiguin a mitja mescla incorporem el sucre glass, a poc a poc i sense deixar de batre. Llest!

INGREDIENTS

- 4 ous
- 300 grams de sucre
- 1 cullerada d'essència de vainilla
- 210 grams de farina
- 1 tassa d'oli vegetal
- 2 cullerades de llevat
- 2 cullerades de canyella
- 2 tasses de pastanaga ratllada
- Mitja tassa de nous
- Una mica de sal

ELABORACIÓ

- Pas 1** Comencem batent els ous i afegint la farina tamisada, el sucre i el llevat. Ho removem tot fins a tenir una textura espumosa.
- Pas 2** Afegim l'oli i continuem remonent fins que tot quedi ben integrat.
- Pas 3** Incorporem també la pastanaga ratllada juntament amb les nous, la canyella i l'essència de vainilla. Ho tornem a remoure tot bé.
- Pas 4** A continuació fem la massa en el motlle apte per al forn i el deixem **30 minuts a 200°**.
- Pas 5** Quan el pastís estigui llest, el traiem del forn, deixem que es refredi i llavors el tallem.



CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI

GUMEN
ESCOLES