

MENÚ GUMEN ESCOLES

- Desembre 2023

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



DESEMBRE 2023 - Menú Gumen Escoles

PLAT DEL MES *Sopa de Nadal*



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.**

4 DILLUNS

Espirals a la napolitana
Llibrets de llom amb pernil dolç i formatge amb enciam, ceba i pastanaga
logurt natural

5 DIMARTS

Crema de verdures
Llenties amb verdures i patata
Fruita de proximitat

6 DIMECRES

FESTIU

7 DIJOUS

DIA DE LLIURE DISPOSICIO

8 DIVENDRES

FESTIU

11 DILLUNS

Cigrons amb espinacs

Truita francesa amb amanida d'enciam i tomàquet

Fruita de proximitat

12 DIMARTS

Fideus a la cassola
Hamburguesa de vedella amb enciam, tomàquet i olives
Fruita de proximitat

13 DIMECRES

Bròquil amb patata
Croquetes d'espincas amb amanida de tomàquet
Fruita de proximitat

14 DIJOUS

Arròs tres delícies
Lluç al forn amb amanida d'enciam, pastanaga i olives
logurt natural

15 DIVENDRES

Pèsols i patata
Pollastre al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita de proximitat

18 DILLUNS

Mongeta tendra i patata

Bacallà arrebossat amb amanida de tomàquet i blat de moro

Fruita de proximitat

19 DIMARTS

Arròs amb tomàquet

Truita de carbassó amb enciam, blat de moro i pastanaga

Fruita de proximitat

20 DIMECRES

Sopa de Nadal
Pollastre al forn amb prunes i pinyons

Postres especials



PLAT DEL MES

Sopa de Nadal



INGREDIENTS

- 2 ossos de bou i de porc
- Mitig pollastre
- Un os de pernil
- Un tros de costella de bou i d'orella
- 250 grams de cigrons cuits
- 250 grams de carn picada de vedella
- Una botifarra negra i una blanca
- 3 patates mitjanes
- 3 fulles de col
- 1 xirivía
- 2 fulles d'api
- 2 pastanagues
- Sal i pebre negre
- Ous i farina
- 1 paquet de galets per omplir

ELABORACIÓ

- Pas 1** S'agafa una olla amb aigua i es posa al foc i si posen els ossos, el pollastre, l'orella i l'os de pernil. Quan comença a bullir s'agafa una cullera i es treu tota l'espuma que fa el caldo.
- Pas 2** I posarem les verdures a l'olla del caldo i el farem **bullir de dues a tres hores**.
- Pas 3** Menters en un vol posarem la car picada de vedella i porc, els ous, un pols de sal i una mica de pebre negre i ho remenarem tot junt i farem les pilotes. Les posarem a l'olla.
- Pas 4** Finalment afegirem els cigrons que estan cuits i les botifarres blanques i negres, ho posarem dins del caldo i el farem **bullir 30 minuts més**.
- Pas 5** Colarem el caldo i el posarem amb una olla i quan bulli hi posarem els galets que haurem omplert.

Consell!

A l'hora d'emplatar, feu servir un plat fondo, on abocareu primer el brou, després els galets farcits i, per acabar, les pilotes. Per donar-hi el toc final, si voleu, podeu ratllar-hi tòfona per sobre.



**CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI**

GUMEN
ESCOLES