

MENÚ GUMEN

- Desembre 2023

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



DESEMBRE 2023 - Recomanacions sopars

PLAT DEL MES *Sopa de Nadal*



Recorda:

- El menú de cada dia esta **elaborat el mateix dia.**
- 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.
- 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

Pasta + hortalisses
Peix blanc
Fruita

5 DIMARTS

Amanida variada
Ou + patata
Fruita

6 DIMECRES

FESTIU

7 DIJOUS

DIA DE LLIURE
DISPOSICIO

1 DIVENDRES

Llegum + patata +
verdures
Fruita

8 DIVENDRES

FESTIU

11 DILLUNS

Verdura + patata
Peix blau
Fruita

12 DIMARTS

Quinoa + verdures +
fruits secs
Fruita

13 DIMECRES

Hortalisses + cuscús
Peix blanc
Fruita

14 DIJOUS

Hortalisses + pasta
Peix blau
Fruita

15 DIVENDRES

Verdura + patata
Ou
Fruita

18 DILLUNS

Llegum + verdura +
pa
Fruita

19 DIMARTS

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita

20 DIMECRES

Hortalisses + pasta Peix
blau Fruita



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