

# MENÚ GUMEN LLARS

- Desembre 2023

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



# DESEMBRE 2023 - Menú Gumen Llars

## 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 hauriem 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

### 1 DIVENDRES

Crema de carbassa  
Lluç al forn a la salsa verda  
Fruita de proximitat

### 8 DIVENDRES

FESTIU

### 11 DILLUNS

Purè de cigrons i verdures  
Truita a la 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

Crema de pèsols  
Pollastre al forn amb enciam, pastanaga i blat de moro  
Fruita de proximitat

### 18 DILLUNS

Crema de verdures  
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 verdures  
Postres

### 21 DIJOUS

Crema de carbassó  
Llenties amb arròs i verdures  
Fruita de proximitat

### 22 DIVENDRES

VACANCES DE NADAL

### 25 DILLUNS

NADAL

### 26 DIMARTS

SANT ESTEVE

### 27 DIMECRES

Crema de carbassa  
Truita de patates amb amanida  
Fruita de proximitat

### 28 DIJOUS

Sopa de pasta  
Pollastre a l'orly amb enciam i xerrys  
Fruita de proximitat

### 29 DIVENDRES

Macarrons amb tomàquet  
Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives  
Fruita de proximitat



## 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