


GUMEN

MENÚ GUMEN SOPARS

- *Febrer 2024*

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



PLAT DEL MES *Trinxat de la Cerdanya*



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.**

FEBRER 2024 - Recomanacions sopars

5 DILLUNS

Llegum + patata +
verdura
Fruita de temporada

6 DIMARTS

Amanida variada
ou+patata
Fruita de temporada

7 DIMECRES

Hortalisses + pasta
integral
Peix blau
Fruita de temporada

1 DIJOUS

Amanida variada
ou+patata
Fruita de temporada

2 DIVENDRES

Verdura + llegum + pa
Fruita de temporada

8 DIJOUS

Hortalisses + quinoa
+ fruits secs
Fruita de temporada

9 DIVENDRES

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita de temporada

12 DILLUNS

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

13 DIMARTS

Llegums + arròs +
verdura
Fruita de temporada

14 DIMECRES

Verdura + patata
Ou
Fruita de temporada

15 DIJOUS

Hortalisses + cus cús
Peix blau
Fruita de temporada

16 DIVENDRES

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita de temporada

19 DILLUNS

Amanida variada
Ou + patata
Fruita de temporada

20 DIMARTS

Hortalisses + pasta
integral
Peix blau
Fruita de temporada

21 DIMECRES

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita de temporada

22 DIJOUS

Hortalisses + quinoa+
fruits secs
Fruita de temporada

23 DIVENDRES

Llegums + arròs +
verdura
Fruita de temporada

26 DILLUNS

Amanida variada
Ou + patata
Fruita de temporada

27 DIMARTS

Verdura + patata +
ou
Fruita de temporada

28 DIMECRES

Llegums + verdura +
pa
Fruita de temporada

29 DIJOUS

Verdura + patata
Peix blau
Fruita de temporada



PLAT DEL MES

Trinxat de la Cerdanya



Variants!

També es pot menjar sense rosta, senzillament les verdures cuites i xafades.

Es pot acompanyar d'uns talls de botifarra negra passada per la paella o d'una arengada.

INGREDIENTS

- 1 col d'hivern
- 1 kg de patates per bullir
- 4 talls de cansalada viada
- oli d'oliva
- sal
- aigua

ELABORACIÓ

- Pas 1** Posarem força aigua a bullir en una cassola.
- Pas 2** Li tallarem la part inferior a la col i desestimarem les fulles exteriors més brutes i seguidament, netejarem la col amb aigua.
- Pas 3** **Posarem a bullir les patates** fins que gairebé es desfacin, però quan passin **15 minuts, hi afegirem també la col** i un pessic de sal.
- Pas 4** Tallem la **cansalada** a trossos i el **pernil** a daus. En una paella amb oli rosseguem els talls de cansalada. Us han de quedar ben **cruixents**.
- Pas 5** Ara, tallem un parell de **grans d'all** a làmines. Aprofitem el greix de la paella per daurar-los.
- Pas 6** Escorrem el conjunt de col y patata i amb una forquilla ho **aixafem tot barrejat**.
- Pas 7** En la mateixa paella **enrossim els daus de pernil** i un cop fet, barrejem amb la patata i la col. **Ho sofregiu tot** en el mateix greix.



**CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI**



GUMEN