


GUMEN

MENÚ GUMEN ESCOLES

- *Febrer 2024*

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



FEBRER 2024 – Menú Gumen sense gluten

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.**

5 DILLUNS

Bròquil amb patata
Hamburguesa de vedella amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de proximitat

6 DIMARTS

Arròs amb verdures
Bacallà arrebossat amb amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita de proximitat

7 DIMECRES

Crema de carbassa
Cigrons amb verdures i patata
logurt natural

1 DIJOUS

Arròs amb tomàquet
Lluç al forn amb ceba, pastanaga i tomàquet
Fruita de proximitat

2 DIVENDRES

Purè de verdures
Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita de proximitat

8 DIJOUS

Mongeta tendra amb pernil
Trita de patata i ceba amb enciam, tomàquet i olives
Fruita de proximitat

9 DIVENDRES

Espirals a la napolitana
Pollastre a la cassola amb ceba, tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat

12 DILLUNS

DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ

13 DIMARTS

z ÿ ÿ ÿ
 ÿ ÿ ÿ
± ÿ ÿ ÿ ÿ ÿ ÿ
 ÿ ÿ ÿ ÿ ÿ

Fruita de proximitat

14 DIMECRES

Arròs
É ÿ ÿ ÿ ÿ
 ÿ ÿ
– ÿ ÿ

15 DIJOUS

± ÿ ÿ ÿ ÿ
Gall d'indi rostit amb ceba i pastanaga
Fruita de proximitat

16 DIVENDRES

Pasta tricolor amb ceba i xampinyons
Lluç a la salsa verda
Fruita de proximitat

19 DILLUNS

Fideus a la cassola
Trita a la francesa amb amanida de tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat

20 DIMARTS

Arròs amb tomàquet
Pernillets de pollastre al forn amb enciam i blat de moro
Fruita de proximitat

21 DIMECRES

Crema de verdures
Llenties amb patata i verdures
Fruita de proximitat

22 DIJOUS

Minestra de verdures
Llom a la salsa d'ametlla
Fruita de proximitat

23 DIVENDRES

Cigrons amb espinacs
Bacallà al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
logurt natural

19 DILLUNS

Crema de bròquil i pastanaga
Trita de patata i ceba amb enciam, tomàquet i olives
Fruita de proximitat

27 DIMARTS

Llenties amb verdures
Croquetes sense gluten amb amanida d'enciam i pastanaga
logurt natural

28 DIMECRES

Mongeta tendra amb patata
Pollastre al forn amb ceba, pastanaga i xampinyons
Fruita de proximitat

2- DIJOUS

Arròs cinc
Lluç al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat



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 rossegeu els talls de cansalada. Us han de quedar ben **cruixents**.
- Pas 5** Ara, tallem un parell de **grans d'all** a làmines. Aprofiteu 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, barregem amb la patata i la col. **Ho sofregiu tot** en el mateix greix.



**CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI**



GUMEN