GUMEN

MENÚ GUMEN SOPARS

- Març 2024

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

93 717 83 35 gumen-catering.com

MARÇ 2024 – Recomanacions sopars

PLAT DEL MES *Crema de carbassa*

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.**

1 DIVENDRES
Llegums + verdura + patata
Fruita de temporada

4 DILLUNS
Llegums + verdura + arròs
Fruita de temporada

5 DIMARTS
Hortalisses + pasta integral
Peix blau
Fruita de temporada

6 DIMECRES
Amanida variada
Ou+cuscus
Fruita de temporada

7 DIJOUS
Quinoa + hortalisses + fruits secs
Fruita de temporada

8 DIVENDRES
Amanida variada
Peix blanc + patata
Fruita de temporada

11 DILLUNS
Verdura + patata
Ou
Fruita de temporada

12 DIMARTS
Llegum + verdura + patata
Fruita de temporada

13 DIMECRES
Verdura + patata
Peix blanc
Fruita de temporada

14 DIJOUS
Llegums + verdura + pa
Fruita de temporada

15 DIVENDRES
Hortalisses + pasta integral
Peix blau
Fruita de temporada

18 DILLUNS
Hortalisses + aròs
Peix blau
Fruita de temporada

19 DIMARTS
Amanida variada
Ou + patata
Fruita de temporada

20 DIMECRES
Amanida variada
Peix blanc + cuscus
Fruita de temporada

21 DIJOUS
Hortalisses + pasta integral
Marisc
Fruita de temporada

22 DIVENDRES
Verdura + llegums + pa
Fruita de temporada

Fruita de proximitat | Fruita de proximitat | Fruita de proximitat

MENÚ REVISAT PER
GEORGINA BERMUDEZ I ARGEMI –
Dietista nutricionista CODINUCAT 000047

Pot resoldre els seus dubtes a: **info@gumen-catering.com** o a través de la nostra web.
GUMEN CATERING,S.L. C/Tamarit 10 (08205) Sabadell, Barcelona REG/SANITARI 26.05609/

GUMEN

93 717 83 35 gumen-catering.com

PLAT DEL MES
Crema de carbassa

Consell!

Tallem les verdures en grandàries similars perquè es coguin per igual. També podem utilitzar aigua, en comptes de brou. ***Podem incorporar nata per a fer-la més cremosa.***

INGREDIENTS

- 900gr. carabassa
- 1 patata gran (o 2 petites)
- 1 ceba
- 2 pastanagues
- 1 porro
- Sal i pebre
- 1 litrode brou d'ocell o verdura (o aigua)
- Oli d'Oliva Verge Extra

ELABORACIÓ

Pas 1 Tallem les verdures: porro, pastanagues, ceba i patates.

Pas 2 Escalfem en una olla Oli d'Oliva Verge Extra, a continuació ofeguem totes les verdures durant uns minuts.

Pas 3 Salpebrem i incorporem el brou fins a cobrir-la verdura. Deixem coure's la verdura durant aprox. 1 hora i quart a foc mig/baix.

Pas 4 Batem la verdura fins a fer una crema.

GUMEN

CUINAT AVUI SERVIT AVUI

GUMEN