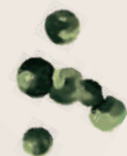



GUMEN

MENÚ GUMEN ESCOLES

- Maig 2024

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



MAIG 2024 - Menú Gumen Escolés

PLAT DEL MES *Cookies de xocolata*



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.**

6 DILLUNS

Patata i pèsols
Croquetes de pollastre amb enciam, olives i blat de moro
Fruita de proximitat

7 DIMARTS

Arròs d'estiu
Truita a la francesa amb enciam i tomàquet
Fruita de proximitat

8 DIMECRES

Mongeta tendra i patata
Estofat de gall d'indi amb verdures
Fruita de proximitat

9 DIJOUS

Macarrons amb tomàquet
Bacallà al forn amb enciam i pastanaga
Fruita de proximitat

10 DIVENDRES

Amanida de lleties
Pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
logurt natural

13 DILLUNS

Cigrons amb salsa tartara
Lluç arrebossat amb enciam, pastanaga i tomàquet
Fruita de proximitat

14 DIMARTS

Amanida de pasta
Pollastre a la cassola amb ceba i xampinyons
logurt natural

15 DIMECRES

Crema de carbassa
Lleties amb verdures i patata
Fruita de proximitat

16 DIJOUS

Minestra de verdures
Gall d'indi rostit amb tomàquet i patates
Fruita de proximitat

17 DIVENDRES

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó amb enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita de proximitat

20 DILLUNS

Bròquil i patata
Llom al forn amb tomàquet
Fruita de proximitat

21 DIMARTS

Amanida d'arròs
Pollastre al forn amb patata i xampinyons
Fruita de proximitat

22 DIMECRES

Crema de verdures
Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga
Fruita de proximitat

23 DIJOUS

Pasta a la napolitana
Lluç al forn amb enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de proximitat

24 DIVENDRES

Cigrons amb espinacs
Escalopa vegetal amb enciam i pastanaga
Fruita de proximitat

27 DILLUNS

Pasta tricolor amb ceba i xampinyons
Truita de carbassó amb enciam i pastanaga
Fruita de proximitat

28 DIMARTS

Mongeta tendra amb patata
Bacallà arrebossat amb enciam, tomàquet i olives
Fruita de proximitat

29 DIMECRES

Crema de carbassó
Lletie amb arròs i verdures
logurt natural

30 DIJOUS

Arròs cinc delícies
Pernillets de pollastre al forn amb enciam i pastanaga
Fruita de proximitat

31 DIVENDRES

Amanida de mongetes seques
Mangonguilles amb salsa de tomàquet
Fruita de proximitat



PLAT DEL MES

Cookies de xocolata



Curiositat!

Ruth Graves Wakefield, propietària d'un hostel restaurant americà, es va quedar sense xocolata en pols per fer les seves galetes i va decidir substituir-ho fent trossos petits d'una teula de xocolata.

INGREDIENTS

- 125 g de mantega
- 150 g de sucre
- 2 ous
- 270 g de farina
- 1 culleradeta de llevat
- 185 g de xocolata (a trossos)

ELABORACIÓ

- Pas 1* Bat la mantega amb el sucre fins que quedi una massa homogènia i cremosa.
- Pas 2* Afegeix-hi i bat els ous. Posa-hi la farina tamisada, el llevat i els trossos de xocolata. Pasta-ho bé fins a formar una massa homogènia.
- Pas 3* Preescalfa el forn a 190° C.
- Pas 4* Ves fent boles amb la massa i posa-les sobre una safata amb un paper de forn. Pensa a deixar-hi separació entre les galetes perquè augmentaran la mida.
- Pas 5* Fes-les, a 190° C, durant uns 12 minuts o fins que vegis que ja estan fetes.
- Pas 6* I ja estan llestes i prepara-des per menjar. Bon profit!



**CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI**



GUMEN