

GUMEN
ESCOLES

MENÚ GUMEN ESCOLES

- *Octubre 2024*

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



OCTUBRE 2024 - Menú Gumen Escoles

PLAT DEL MES *Castanyes torrades*



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 brioixeria, pastissos i dolços **esporàdicament.**

1 DIMARTS

Mongeta amb patata

Pollastre al forn amb ceba i pastanaga

Fruita de proximitat

2 DIMECRES

Crema de carbassó

Llenties amb verdures i patata (carbassó, pastanaga i ceba)

logurt natural

3 DIJOUS

Macarrons amb tomàquet

Truita de carbassó amb enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita de proximitat

4 DIVENDRES

Patates a la marinera

Croquetes d'espinacs amb amanida d'enciam i pastanaga

Fruita de proximitat

7 DILLUNS

Mongeta tendra amb patata

Truita a la francesa amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives

Fruita de proximitat

8 DIMARTS

Arròs cinc delícies

Gall d'indi estofat amb xampinyons

Fruita de proximitat

9 DIMECRES

Crema de carbassa i crostons de pa

Cigrons amb patata i verdura

logurt natural

10 DIJOUS

Fideus a la cassola

Bacallà arrebossat amb amanida i tomàquet

Fruita de proximitat

11 DIVENDRES

Mongetes seques amb verdures

Pollastre a la planxa amb enciam i olives

Fruita de proximitat

14 DILLUNS

Crema de carbassó

Llibrets de pernil dolç i formatge amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga

Fruita de proximitat

15 DIMARTS

Minestra de verdures

Pollastre al forn amb prunes i pinyons

Fruita de proximitat

16 DIMECRES

Pasta tricolor amb ceba i xampinyons

Truita de carbassó amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives

logurt natural

17 DIJOUS

Sopa de verdures

Llenties amb verdures i patata

Fruita de proximitat

18 DIVENDRES

Arròs milanesa

LLuç a la salsa verda amb enciam i olives

Fruita de proximitat

21 DILLUNS

Cigrons amb verdures

Truita a la francesa amb amanida de tomàquet i blat de moro

Fruita de proximitat

22 DIMARTS

Espaguetis carbonara

Bacallà al forn amb tomàquet i pastanaga

Fruita de proximitat

23 DIMECRES

Arròs amb tomàquet

Pollastre a la cassola amb carbassó, ceba i pastanaga

Fruita de proximitat

24 DIJOUS

Mongeta tendra amb patata

Tires de calamar arrebossat amb tomàquet i olives

Fruita de proximitat

25 DIVENDRES

Crema de carbassa amb crostons de pa

Llenties amb verdures

logurt natural

28 DILLUNS

Patata i pèsols

LLuç arrebossat amb amanida, tomàquet i pastanaga

Fruita de proximitat

29 DIMARTS

Arròs amb verdures

Escalopa vegetal amb enciam i olives

logurt natural

30 DIMECRES

Crema de verdures

Canelons casolans de carn amb beixamel

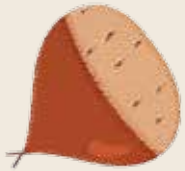
Fruita de proximitat

31 DIJOUS

Minestra de verdures

Truita de patata i ceba amb enciam, tomàquet i blat de moro

Fruita de proximitat



PLAT DEL MES

Castanyes torrades



Consell!

El paper de diari conserva bé l'escalfor. Aquesta escalfor i aquesta cocció passiva i residual farà que les castanyes s'estovin lleugerament, garantint una textura en boca més melosa, no tan eixuta.

INGREDIENTS

- 500 g de castanyes
- 1 paella amb forats
- Aigua

Variants

Hi ha qui hi posa una mica de sal abans de torrar-les.

ELABORACIÓ

- Pas 1* Agafem la paella amb forats a la base, permeten que el foc traspassi directament i torri les castanyes.
- Pas 2* Practicarem un petit tall a la part superior de la castanya.
- Pas 3* I les posarem a torrar a foc baix. Les tindrem, aproximadament, uns **20 minuts**, remenant constantment.
- Pas 4* Prepareu-vos un got amb aigua i, de tant en tant, tireu-ne una mica sobre les castanyes. Mulleu-vos els dits i esquitxeu-les.
- Pas 5* A poc a poc notareu que la closca es va torrant... fins quedar cremada pràcticament. Però la castanya estarà ben cuita per dins.



**CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI**

GUMEN
ESCOLES