

GUMEN
ESCOLES

MENÚ GUMEN ESCOLES

- *Octubre 2024*

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



OCTUBRE 2024 - Menú sense gluten

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 sense gluten 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

Cigrions amb patata i verdura

logurt natural

10 DIJOUS

Pasta amb tomàquet

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

Llom arrebossat 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

Cigrions 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

Peix al forn amb amanida

Fruita de proximitat

25 DIVENDRES

Crema de carbassa

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

Pollastre planxa amb enciam i olives

logurt natural

30 DIMECRES

Crema de verdures

Canelons casolans de carn amb beixamel

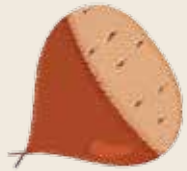
Fruita de proximitat

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