

GUMEN
ESCOLES

MENÚ GUMEN LLARS

- *Octubre 2024*

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



OCTUBRE 2024 - Menú Gumen Llars

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 brioxeria, 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
Trita de carbassó amb enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat

4 DIVENDRES

Crema de pèsols
Croquetes de bacallà amb amanida d'enciam i pastanaga
Fruita de proximitat

7 DILLUNS

Mongeta tendra amb patata
Trita a la francesa amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives
Fruita de proximitat

8 DIMARTS

Arròs amb tomàquet
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 amanida
Fruita de proximitat

16 DIMECRES

Sopa de fideus
Trita de carbassó amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives
logurt natural

17 DIJOUS

Crema 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
Trita 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 d'enciam 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

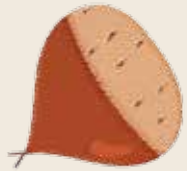
Arròs amb verdures
Escalopa vegetal amb enciam i olives
logurt natural

30 DIMECRES

Crema de verdures
Canelons casolans de carn amb beixamel
Fruita de proximitat

31 DIJOUS

Minestra de verdures
Trita 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