

GUMEN  
ESCOLES

# MENÚ GUMEN

- *Octubre 2024*

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



# OCTUBRE 2024 - Recomanacions sopars

## 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

Hortalisses + cuscús  
Peix blanc  
Fruita de temporada

### 2 DIMECRES

Verdura + patata  
Peix blau  
Fruita de temporada

### 3 DIJOUS

Hortalisses + quinoa + fruits secs  
Fruita de temporada

### 4 DIVENDRES

Amanida variada  
Ou + pa integral  
Fruita de temporada

### 7 DILLUNS

Hortalisses + llegum  
+ pa integral  
Fruita de temporada

### 8 DIMARTS

Verdura + patata  
Peix blau  
Fruita de temporada

### 9 DIMECRES

Verdura + patata  
Peix blau  
Fruita de temporada

### 10 DIJOUS

Verdura + patata  
Ou  
Fruita de temporada

### 11 DIVENDRES

Hortalisses + quinoa  
+ fruits secs  
Fruita de temporada

### 14 DILLUNS

Verdura + llegum  
Peix blanc  
Fruita de temporada

### 15 DIMARTS

Hortalisses + cuscús  
Peix blau  
Fruita de temporada

### 16 DIMECRES

Verdura + llegum +  
arròs integral  
Fruita de temporada

### 17 DIJOUS

Amanida variada  
Ou + patata  
Fruita de temporada

### 18 DIVENDRES

Verdura + llegum +  
patata  
Fruita de temporada

### 21 DILLUNS

Hortalisses + quinoa  
+ fruits secs  
Fruita de temporada

### 22 DIMARTS

Verdura + llegum +  
patata  
Fruita de temporada

### 23 DIMECRES

Verdura + patata  
Peix blau  
Fruita de temporada

### 24 DIJOUS

Hortalisses + cuscús  
Peix blanc  
Fruita de temporada

### 25 DIVENDRES

Amanida variada  
Ou + pa  
Fruita de temporada

### 28 DILLUNS

Hortalisses + pasta  
integral  
Ou  
Fruita de temporada

### 29 DIMARTS

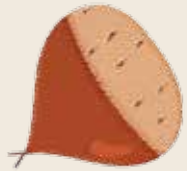
Verdura + patata  
Peix blau  
Fruita de temporada

### 30 DIMECRES

Amanida variada  
Llegum + arròs integral  
Fruita de temporada

### 31 DIJOUS

Hortalisses + quinoa  
+ fruits secs  
Fruita de temporada



## 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