

GUMEN
ESCOLES

MENÚ GUMEN ESCOLES

- *Setembre 2024*

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



SETEMBRE 2024 - Menú sense gluten

PLAT DEL MES *Galetes de civada*



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 brixeria, pastissos i dolços **esporàdicament.**

9 DILLUNS

Amanida de pasta
Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga
logurt natural

10 DIMARTS

Patata i pèsols
Salsitxes de porc amb amanida d'enciam i olives
Fruita de proximitat

11 DIMECRES

FESTIU

12 DIJOUS

Cigrons amb verdures (pastanaga, pebrot i ceba)
Lluç al forn amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de proximitat

13 DIVENDRES

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)
Truita a la francesa amb enciam, tomàquet i olives
Fruita de proximitat

16 DILLUNS

Minestra de verdures
Bacallà arrebossat amb amanida d'enciam, pastanaga i tomàquet
Fruita de proximitat

17 DIMARTS

Espaguetis amb tomàquet
Pollastre al forn amb tomàquet i pastanaga
fruita de Proximitat

18 DIMECRES

Llenties amb verdures
Bistec planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro
logurt natural

19 DIJOUS

Mongeta tendra amb patata
Estofat de gall d'indi amb pastanaga, ceba i pebrot
Fruita de proximitat

20 DIVENDRES

Arròs a la milanesa
Truita d'espinaçs amb amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita de proximitat

23 DILLUNS

Macarrons amb tomàquet i formatge
Truita a la francesa amb enciam, pastanaga i olives
logurt natural

24 DIMARTS

Arròs cinc delícies
Lluç al forn amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de proximitat

25 DIMECRES

Crema de carbassó
Cigrons amb patata i verdures (carbassó, ceba, pastanaga i pebrots)
Fruita de proximitat

26 DIJOUS

Minestra de verdures
Mandonguilles amb salsa de tomàquet
Fruita de proximitat

27 DIVENDRES

Patata i bròquil
Pollastre a la cassola amb tomàquet, ceba i pastanaga
Fruita de proximitat

30 DILLUNS

Arròs amb tomàquet
Lluç arrebossat amb enciam, tomàquet i olives
Fruita de proximitat



PLAT DEL MES

Galetes de civada



Consell!

Pots utilitzar una altra farina de fruits secs en comptes de la d'ametlles (de nous, avellanes...).

INGREDIENTS

- 1 tassa de farina de civada
- 1 tassa de farina d'ametlles
- 8 dàtils
- 3 cullerades d'oli d'oliva verge
- 2 cullerades d'oli de coco
- 1 cullerada d'essència de vainilla
- ½ got de llet de soia
- Un grapat d'ametlles crues picades per a decorar

ELABORACIÓ

- Pas 1* Escalfa el forn a 180° amb calor a dalt i a baix.
- Pas 2* Posa les farines, els dàtils, els olis, la llet i la vainilla en el got de la batedora i tritura fins a aconseguir una pasta. ambé pots picar els dàtils amb un ganivet i barrejar-lo tot a mà.
- Pas 3* Agafa porcions de massa i fes boletes amb ella. Aixafa cada bola per a donar-li forma de galeta i posa-li unes ametlles picades per damunt, estreny perquè es fixin en la massa.
- Pas 4* Col·loca les galetes sobre una safata amb paper d'enfornar i fica-les forn escalfat durant 20-25 minuts.



CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI

GUMEN
ESCOLES