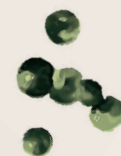


GUMEN
ESCOLES

MENÚ GUMEN LLARS

- *Novembre 2024*

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



NOVEMBRE 2024 - Menú Gumen Llars

PLAT DEL MES *Pastís de pastanaga*



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.**

4 DILLUNS

LLIURE ELECCIO

5 DIMARTS

Crema de pèsols
Truita francesa amb formatge i amanida d'enciam i tomàquet
logurt natural

6 DIMECRES

Mongeta tendra, pastanaga i patata
Llom rostit amb xampinyons
Fruita de proximitat

7 DIJOUS

Sopa de pasta
Bacallà al forn amb pastanaga, ceba i tomàquet
Fruita de proximitat

8 DIVENDRES

Arròs amb tres delícies
Pollastre al forn amb amanida de tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat

11 DILLUNS

Pasta tricolor amb tomàquet
Lluç al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba
Fruita de proximitat

12 DIMARTS

Minestra de verdures
Gall d'indi estofat amb ceba, pastanaga i tomàquet
Fruita de proximitat

13 DIMECRES

Crema de carbassa
Llenties amb verdures (carbassó, pastanaga, ceba i pebrot)
logurt natural

14 DIJOUS

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba
Fruita de proximitat

15 DIVENDRES

Bròquil i patata
Pernilets de pollastre amb ceba i xampinyons
Fruita de proximitat

18 DILLUNS

Crema de carbassó
Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de proximitat

19 DIMARTS

Arròs amb verdures (mongeta tendra, pastanaga i carbassó)
Pollastre a la cassola amb amanida d'enciam, ceba i olives
Fruita de proximitat

20 DIMECRES

Crema de pastanaga amb crostons de pa
Cigrons estofats amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrots i albergínia)
logurt natural

21 DIJOUS

Macarrons amb tomàquet
Bacallà al forn amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de proximitat

22 DIVENDRES

Mongeta tendra i patata
Mandonguilles a la jardinera (amb pèsols i pastanaga)
Fruita de proximitat

25 DILLUNS

Espirals a la napolitana
Lluç arrebossat amb amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita de proximitat

26 DIMARTS

Arròs cinc delícies
Truita francesa amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga
Fruita de proximitat

27 DIMECRES

Crema de verdures
Llenties amb arròs
Fruita de proximitat

28 DIJOUS

Mongeta tendra i patata
Gall d'indi a la cassola amb ceba i xampinyons
Fruita de proximitat

29 DIVENDRES

Purè de cigrons amb verdures
Escalopa vegetal amb amanida de tomàquet, ceba i olives
logurt natural



PLAT DEL MES

Pastís de pastanaga



Consell!

Tens la possibilitat de preparar una cobertura per al pastís de pastanaga. Consisteix a barrejar el formatge crema amb la mantega i quan estiguin a mitja mescla incorporem el sucre glass, a poc a poc i sense deixar de batre. Llest!

INGREDIENTS

- 4 ous
- 300 grams de sucre
- 1 cullerada d'essència de vainilla
- 210 grams de farina
- 1 tassa d'oli vegetal
- 2 cullerades de llevat
- 2 cullerades de canyella
- 2 tasses de pastanaga ratllada
- Mitja tassa de nous
- Una mica de sal

ELABORACIÓ

- Pas 1** Comencem batent els ous i afegint la farina tamisada, el sucre i el llevat. Ho removem tot fins a tenir una textura espumosa.
- Pas 2** Afegim l'oli i continuem remonent fins que tot quedi ben integrat.
- Pas 3** Incorporem també la pastanaga ratllada juntament amb les nous, la canyella i l'essència de vainilla. Ho tornem a remoure tot bé.
- Pas 4** A continuació fem la massa en el motlle apte per al forn i el deixem **30 minuts a 200°**.
- Pas 5** Quan el pastís estigui llest, el traiem del forn, deixem que es refredi i llavors el tallem.



CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI

GUMEN
ESCOLES