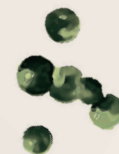


GUMEN
ESCOLES

MENU GUMEN

- Novembre 2024

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



NOVEMBRE 2024 - Recomanacions sopars

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 brioixeria, pastissos i dolços **esporàdicament.**

4 DILLUNS

LLIURE ELECCIO

5 DIMARTS

Hortalisses + quinoa + fruits secs

Fruita de temporada

6 DIMECRES

Amanida variada
Peix blau + arròs integral

Fruita de temporada

7 DIJOUS

Verdura + patata
Ou

Fruita de temporada

8 DIVENDRES

Verdura + llegum + patata

Fruita de temporada

11 DILLUNS

Verdura + llegum + patata

Fruita de temporada

12 DIMARTS

Hortalisses + cuscús
Peix blanc

Fruita de temporada

13 DIMECRES

Hortalisses + pasta integral
Marisc

Fruita de temporada

14 DIJOUS

Quinoa + hortalisses + fruits secs

Fruita de temporada

15 DIVENDRES

Amanida variada
Ou + hortalisses + pa

Fruita de temporada

18 DILLUNS

Verdura + llegum + pa

Fruita de temporada

19 DIMARTS

Hortalisses + pasta integral
Peix blau

Fruita de temporada

20 DIMECRES

Amanida variada
Ou + patata

Fruita de temporada

21 DIJOUS

Quinoa + fruits secs + hortalisses

Fruita de temporada

22 DIVENDRES

Amanida variada
Peix blanc + arròs integral

Fruita de temporada

25 DILLUNS

Llegum + verdura + patata

Fruita de temporada

26 DIMARTS

Hortalisses + pasta integral
Peix blanc

Fruita de temporada

27 DIMECRES

Amanida variada + cuscús
Ou

Fruita de temporada

28 DIJOUS

Quinoa + hortalisses + fruits secs

Fruita de temporada

29 DIVENDRES

Amanida variada
Peix blau + patata

Fruita de temporada



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