


GUMEN

MENÚ GUMEN ESCOLES

- Maig 2025

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



PLAT DEL MES *Cookis de xocolata*



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**.

MAIG 2025 – Menú Gumen sense gluten

1 DIJOUS

FESTIU

2 DIVENDRES

FESTA DE LLIURE
ELECCIÓ

5 DILLUNS

Mongeta tendra i patata

Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita de proximitat

6 DIMARTS

Macarrons amb tomàquet

Truita a la francesa amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro

Fruita de proximitat

7 DIMECRES

Amanida variada

Cigrons amb verdures i patata

logurt natural

8 DIJOUS

Patata i pèsols

Lluç arrebossat amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives

Fruita de proximitat

9 DIVENDRES

Arròs 5 delícies

Pollastre a la llimona amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba

Fruita de proximitat

12 DILLUNS

Amanida de cigrons

Bacallà al forn amb ceba i pastanaga

Fruita de proximitat

13 DIMARTS

Arròs amb tomàquet

Truita de carbassó amb amanida d'enciam, pastanaga i ceba

Fruita de proximitat

14 DIMECRES

Crema de verdures

Cigrons amb verdures i patata

logurt natural

15 DIJOUS

Minestra de verdures

Pollastre arrebossat amb amanida de tomàquet i ceba

Fruita de proximitat

16 DIVENDRES

Amanida de pasta

Gall dindi rostit amb ceba i xampinyons

Fruita de proximitat

19 DILLUNS

Crema de carbassa

Truita de patata i ceba amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives

Fruita de proximitat

20 DIMARTS

Pasta tricolor amb ceba i xampinyons

Llom al forn amb amanida d'enciam i pastanaga

Fruita de proximitat

21 DIMECRES

Bròquil i patata

Pernilets de pollastre amb prunes i pinyons

Fruita de proximitat

22 DIJOUS

Amanida d'arròs

Lluç al forn amb ceba i pastanaga

Fruita de proximitat

23 DIVENDRES

Cigrons amb espinacs

Croquetes sense gluten amb amanida de tomàquet i blat de moro

logurt natural

26 DILLUNS

Arròs 3 delícies

Bacallà arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga

Fruita de proximitat

27 DIMARTS

Mongeta tendra i patata

Pollastre a l'allet amb amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro

Fruita de proximitat

28 DIMECRES

Amanida de tomàquet i formatge fresc

Cigrons amb verdures i arròs

logurt natural

29 DIJOUS

Pasta amb tomàquet

Truita a la francesa amb amanida de tomàquet, pastanaga i olives

Fruita de proximitat

30 DIVENDRES

Patata i pèsols

Mandonguilles amb tomàquet amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga

Fruita de proximitat



PLAT DEL MES

Cookies de xocolata



Curiositat!

Ruth Graves Wakefield, propietària d'un hostel restaurant americà, es va quedar sense xocolata en pols per fer les seves galetes i va decidir substituir-ho fent trossos petits d'una teula de xocolata.

INGREDIENTS

- 125 g de mantega
- 150 g de sucre
- 2 ous
- 270 g de farina
- 1 culleradeta de llevat
- 185 g de xocolata (a trossos)

ELABORACIÓ

- Pas 1* Bat la mantega amb el sucre fins que quedi una massa homogènia i cremosa.
- Pas 2* Afegeix-hi i bat els ous. Posa-hi la farina tamisada, el llevat i els trossos de xocolata. Pasta-ho bé fins a formar una massa homogènia.
- Pas 3* Preescalfa el forn a 190° C.
- Pas 4* Ves fent boles amb la massa i posa-les sobre una safata amb un paper de forn. Pensa a deixar-hi separació entre les galetes perquè augmentaran la mida.
- Pas 5* Fes-les, a 190° C, durant uns 12 minuts o fins que vegis que ja estan fetes.
- Pas 6* I ja estan llestes i prepara-des per menjar. Bon profit!



**CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI**



GUMEN