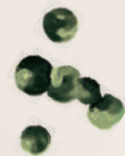


  
GUMEN

# 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 Escoles

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  
Llenties 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 a l'orly 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  
Escalopa vegetal 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  
Llenties 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**