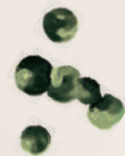



GUMEN

MENÚ GUMEN LLARS

- Maig 2025

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



MAIG 2025 – Menú Gumen Llars

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 brioxeria, pastissos i dolços **esporàdicament**.

5 DILLUNS

Mongeta tendra i patata
Hamburguesa de vedella a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de proximitat

12 DILLUNS

Llenties amb verdures
Bacallà al forn amb ceba i pastanaga
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

26 DILLUNS

Arròs amb tomàquet
Bacallà arrebossat amb amanida d'enciam 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

13 DIMARTS

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

20 DIMARTS

Pasta tricolor amb ceba i xampinyons
Llom al forn 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

7 DIMECRES

Crema de verdures
Llenties amb verdures i patata
logurt natural

14 DIMECRES

Crema de verdures
Cigrons amb verdures i patata
logurt natural

21 DIMECRES

Bròquil i patata
Pernilets de pollastre amb prunes i pinyons
Fruita de proximitat

28 DIMECRES

Crema de verdures
Llenties amb verdures i arròs
logurt natural

1 DIJOUS

FESTIU

8 DIJOUS

Patata i pèsols
Lluç arrebossat amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives
Fruita de proximitat

15 DIJOUS

Minestra de verdures
Pollastre a l'orly amb amanida de tomàquet i ceba
Fruita de proximitat

22 DIJOUS

Arròs amb tomàquet
Lluç al forn amb ceba i pastanaga
Fruita de proximitat

29 DIJOUS

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

2 DIVENDRES

FESTA DE LLIURE ELECCIÓ

9 DIVENDRES

Arròs 5 delícies
Pollastre a la llimona amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba
Fruita de proximitat

16 DIVENDRES

Sopa de fideus
Gall dindi rostit amb ceba i xampinyons
Fruita de proximitat

23 DIVENDRES

Purè de cigrons
Escalopa vegetal amb amanida de tomàquet i blat de moro
logurt natural

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