

MENÚ GUMEN ESCOLES

- *Octubre 2025*

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



OCTUBRE 2025 – Menú sense gluten

PLAT DEL MES *Castanyes torrades*



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**.

6 DILLUNS

Minestra de verdures

Lluç arrebossat amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita de temporada

13 DILLUNS

Bròquil amb patata

Llom arrebossat amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga

Fruita de temporada

20 DILLUNS

Cigrons amb verdures, pastanaga, pebrot i ceba

Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
logurt natural

27 DILLUNS

Bròquil i patata
Gall d'indi estofat amb ceba i xampinyons
Fruita de temporada

7 DIMARTS

Arròs cinc delícies

Gall d'indi estofat amb ceba i xampinyons
Fruita de temporada

14 DIMARTS

Minestra de verdures

Pollastre amb prunes i pinyons amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba
Fruita de temporada

21 DIMARTS

Espaguetis amb tomàquet

Bacallà al forn amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga
Fruita de temporada

28 DIMARTS

Mongetes seques amb verdures
Truita de carbassó amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives
logurt natural

1 DIMECRES

Crema de carbassó

Cigrons amb verdures (pastanaga, ceba i bròquil)

logurt natural

8 DIMECRES

Crema de carbassa

Cigrons amb patata i verdures (carbassó, pastanaga i ceba)
logurt natural

15 DIMECRES

Crema de carbassó

Cigrons amb arròs i verdures (carbassó, pastanaga, ceba i pebrot vermell)
logurt natural

22 DIMECRES

Arròs amb tomàquet

Pollastre a la cassola amb ceba, tomàquet i pastanaga
Fruita de temporada

29 DIMECRES

Arròs 3 delícies
Lluç arrebossat amb amanida d'enciam, ceba i olives
Fruita de temporada

2 DIJOUS

Macarrons amb tomàquet

Croquetes sense gluten amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita de temporada

9 DIJOUS

Pasta amb tomàquet

Truita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

16 DIJOUS

Pasta tricolor amb ceba i xampinyons

Truita de carbassó amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives
Fruita de temporada

23 DIJOUS

Mongeta tendra i patata

Peix a la planxa amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
Fruita de temporada

30 DIJOUS

Patata i pèsols
Pernillets de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de temporada

3 DIVENDRES

Patata i pèsols

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

Fruita de temporada

10 DIVENDRES

Mongetes seques amb verdures (carbassó, ceba i xampinyons)
Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita de temporada

17 DIVENDRES

Arròs amb tomàquet

Lluç a la salsa verda amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
Fruita de temporada

24 DIVENDRES

Crema de pastanaga

Cigrons amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrots i albergínia)
Fruita de temporada

31 DIVENDRES

Crema de carbassa
Canelons de carn amb beixamel
Fruita de temporada



PLAT DEL MES

Castanyes torrades



Consell!

El paper de diari conserva bé l'escalfor. Aquesta escalfor i aquesta cocció passiva i residual farà que les castanyes s'estovin lleugerament, garantint una textura en boca més melosa, no tan eixuta.

INGREDIENTS

- 500 g de castanyes
- 1 paella amb forats
- Aigua

Variants

Hi ha qui hi posa una mica de sal abans de torrar-les.

ELABORACIÓ

- Pas 1** Agafem la paella amb forats a la base, permeten que el foc traspassi directament i torri les castanyes.
- Pas 2** Practicarem un petit tall a la part superior de la castanya.
- Pas 3** I les posarem a torrar a foc baix. Les tindrem, aproximadament, uns **20 minuts**, remenant constantment.
- Pas 4** Prepareu-vos un got amb aigua i, de tant en tant, tireu-ne una mica sobre les castanyes. Mulleu-vos els dits i esquitxeu-les.
- Pas 5** A poc a poc notareu que la closca es va torrant... fins quedar cremada pràcticament. Però la castanya estarà ben cuita per dins.



CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI

GUMEN
ESCOLES