

MENÚ GUMEN ESCOLES

- *Octubre 2025*

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



OCTUBRE 2025 – Menú Gumen Escoles

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 brioxeria, 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

Llibrets de pernil dolç i formatge amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga

Fruita de temporada

20 DILLUNS

Cigrons amb verdures, pastanaga, pebrot i ceba

Trita 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 3 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 a la carbonara (amb bacó)
Bacallà al forn amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga
Fruita de temporada

28 DIMARTS

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

1 DIMECRES

Crema de carbassó
Llenties amb verdures (pastanaga, ceba i pebrot)
logurt natural

8 DIMECRES

Crema de carbassa amb crostons de pa
Cigrons amb patata i verdures (carbassó, pastanaga i ceba)
logurt natural

15 DIMECRES

Crema de carbassó
Llenties 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 DIJOURS

Macarrons amb tomàquet
Croquetes variades amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga
Fruita de temporada

9 DIJOURS

Fideus a la cassola (sense carn)
Trita a la francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de temporada

16 DIJOURS

Pasta tricolor amb ceba i xampinyons
Trita de carbassó amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives
Fruita de temporada

23 DIJOURS

Mongeta tendra i patata
Calamars a la romana amb amanida d'enciam, tomàquet i olives
Fruita de temporada

30 DIJOURS

Patata i pèsols
Pernilets 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 amb crostons de pa
Llenties amb verdures (carbassó, pastanaga i pebrots)
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