

MENÚ GUMEN LLARS

- *Octubre 2025*

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



OCTUBRE 2025 – Menú Gumen Llars

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

Crema de carbassó

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

Fruita de temporada

20 DILLUNS

Purè de verdura i cigrons

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

Sopa de fideus

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

Fruita de temporada

28 DIMARTS

Purè de verdures i mongetes

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

logurt natural

1 DIMECRES

Crema de carbassó

Llenties amb verdures (pastanaga, ceba i pebrots)

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 verdures

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 DIJOUS

Macarrons amb tomàquet

Croquetes de carn amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita de temporada

9 DIJOUS

Fideus a la cassola (sense carn)

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

Fruita de temporada

16 DIJOUS

Sopa de pasta

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

Fruita de temporada

23 DIJOUS

Mongeta tendra i patata

Calamars a la romana amb amanida d'enciam, tomàquet i olives

Fruita de temporada

30 DIJOUS

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

Purè de verdures i mongetes

Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam, pastanaga i olives

Fruita de temporada

17 DIVENDRES

Arròs a la milanesa (arròs, pastanaga, pèsols i blat de moro)

Lluç al forn 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