

MENÚ GUMEN

- *Octubre 2025*

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



OCTUBRE 2025 – Recomanacions sopars

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

Hortalisses + llegum + arròs integral
Fruita de temporada

13 DILLUNS

Verdura + patata
Ou
Fruita de temporada

20 DILLUNS

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita de temporada

27 DILLUNS

Hortalisses + llegum + arròs integral
Fruita de temporada

7 DIMARTS

Verdura + patata
Marisc
Fruita de temporada

14 DIMARTS

Hortalisses + pasta integral
Peix blanc
Fruita de temporada

21 DIMARTS

Verdura + llegum + arròs
Fruita de temporada

28 DIMARTS

Hortalisses + pasta integral
Peix blau
Fruita de temporada

1 DIMECRES

Verdura + llegum + patata
Fruita de temporada

8 DIMECRES

Hortalisses + cuscús
Peix blanc
Fruita de temporada

15 DIMECRES

Verdura + patata
Peix blau
Fruita de temporada

22 DIMECRES

Verdura + patata
Ou
Fruita de temporada

29 DIMECRES

Amanida variada
Ou + patata
Fruita de temporada

2 DIJOUS

Hortalissa + pasta integral
Ou
Fruita de temporada

9 DIJOUS

Hortalisses + llegum + patata
Fruita de temporada

16 DIJOUS

Hortalisses + llegum + patata
Fruita de temporada

23 DIJOUS

Hortalisses + quinoa + fruits secs
Fruita de temporada

30 DIJOUS

Hortalisses + cuscús
Peix blanc
Fruita de temporada

3 DIVENDRES

Hortalisses + arròs integral
Peix blau
Fruita de temporada

10 DIVENDRES

Amanida variada
Ou + patata
Fruita de temporada

17 DIVENDRES

Hortalisses + quinoa + fruits secs
Fruita de temporada

24 DIVENDRES

Hortalisses + pasta integral
Peix blau
Fruita de temporada

31 DIVENDRES

Hortalisses + quinoa + fruits secs
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