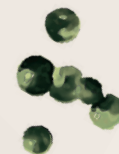


MENÚ GUMEN LLARS

- Novembre 2025

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



NOVEMBRE 2025 - Menú Gumen Llars

PLAT DEL MES *Pastís de pastanaga*



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**.

3 DILLUNS

Sopa de pasta
Bacallà a la planxa amb amanida
Fruita de proximitat

4 DIMARTS

Crema de pèsols
Truita a la francesa amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de proximitat

5 DIMECRES

Mongeta tendra, pastanaga i patata
Llom estofat amb xampinyons
Fruita de proximitat

6 DIJOUS

Espaguetis amb tomàquet
Lluç al forn amb pastanaga, ceba i tomàquet
Fruita de proximitat

7 DIVENDRES

Arròs amb verdures (pastanaga, pèsols i broquil)
Pollastre al forn amb amanida d'enciam, blat de moro i olives
Fruita de proximitat

10 DILLUNS

Sopa de pasta
Lluç al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba
Fruita de proximitat

11 DIMARTS

Minestra de verdures
Gall dindi estofat amb ceba, pastanaga i tomàquet
Fruita de proximitat

12 DIMECRES

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

13 DIJOUS

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

14 DIVENDRES

Bròquil i patata
Pernilets de pollastre amb ceba i xampinyons
Fruita de proximitat

17 DILLUNS

Crema de carbassó
Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de proximitat

18 DIMARTS

Mongeta tendra i patata
Pollastre a la cassola amb amanida d'enciam, ceba i olives
logurt natural

19 DIMECRES

Crema de pastanaga amb crostons de pa
Cigrons estofats amb verdures (carbassó, pastanaga, pebrots i albergínia)
logurt natural

20 DIJOUS

Macarrons amb tomàquet
Bacallà al forn amb amanida d'enciam i tomàquet
Fruita de proximitat

21 DIVENDRES

Arròs amb tomàquet
Mandonguilles a la jardineria (amb pèsols i pastanaga)
Fruita de proximitat

24 DILLUNS

Espirals a la napolitana
Lluç arrebossat amb amanida d'enciam, pastanaga i olives
Fruita de proximitat

25 DIMARTS

Purè de verdures i cigrons
Gall dindi guisat amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro
Fruita de proximitat

26 DIMECRES

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó amb amanida d'enciam, ceba i pastanaga
logurt natural

27 DIJOUS

Pèsols i patata
Pollastre al amb seques amb verdures, ceba i pastanaga
Fruita de proximitat

28 DIVENDRES

Crema de carbassa
Guisat de mongetes seques amb verdures (pebrot, ceba i pastanaga)
Fruita de proximitat



PLAT DEL MES

Pastís de pastanaga



Consell!

Tens la possibilitat de preparar una cobertura per al pastís de pastanaga. Consisteix a barrejar el formatge crema amb la mantega i quan estiguin a mitja mescla incorporem el sucre glass, a poc a poc i sense deixar de batre. Llest!

INGREDIENTS

- 4 ous
- 300 grams de sucre
- 1 cullerada d'essència de vainilla
- 210 grams de farina
- 1 tassa d'oli vegetal
- 2 cullerades de llevat
- 2 cullerades de canyella
- 2 tasses de pastanaga ratllada
- Mitja tassa de nous
- Una mica de sal

ELABORACIÓ

- Pas 1** Comencem batent els ous i afegint la farina tamisada, el sucre i el llevat. Ho removem tot fins a tenir una textura espumosa.
- Pas 2** Afegim l'oli i continuem remonent fins que tot quedi ben integrat.
- Pas 3** Incorporem també la pastanaga ratllada juntament amb les nous, la canyella i l'essència de vainilla. Ho tornem a remoure tot bé.
- Pas 4** A continuació fem la massa en el motlle apte per al forn i el deixem **30 minuts a 200°**.
- Pas 5** Quan el pastís estigui llest, el traiem del forn, deixem que es refredi i llavors el tallem.



CUINAT
AVUI
SERVIT
AVUI

GUMEN
ESCOLES