

# GUMEN

## MENÚ GUMEN ESCOLES

- Gener 2025

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



# GENER 2026 – Menú Gumen Escoles

## PLAT DEL MES *Tortell de Reis*



### 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**.

### 5 DILLUNS

VACANCES DE NADAL

### 6 DIMARTS

REIS

### 7 DIMECRES

FESTIU

### 8 DIJOUS

Arròs amb tomàquet

Truita de carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga

Fruita de temporada

### 9 DIVENDRES

Mongeta tendra amb patata

Mandonguilles amb salsa de tomàquet

Fruita de temporada

### 12 DILLUNS

Pasta tricolor amb ceba i xampinyons

Bacallà a la romana amb amanida de tomàquet, blat de moro i pastanaga

Fruita de temporada

### 13 DIMARTS

Minestra de verdures

Pollastre al forn amb amanida d'enciam, olives i pastanaga

logurt natural

### 14 DIMECRES

Crema de carbassa amb crostons de pa

Llenties amb verdures (carbassó, ceba i pastanaga)

Fruita de temporada

### 15 DIJOUS

Patata i pèsols

Truita francesa amb amanida d'enciam, tomàquet i ceba

Fruita de temporada

### 16 DIVENDRES

Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)

Gall dindi estofat amb ceba i xampinyons

Fruita de temporada

### 19 DILLUNS

Bròquil amb patata

Llibrets de llom de pernil dolç i formatge amb amanida d'enciam i tomàquet

Fruita de temporada

### 20 DIMARTS

Espaguetis amb tomàquet

Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga

Fruita de temporada

### 21 DIMECRES

Crema de carbassó amb crostons de pa

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

logurt natural

### 22 DIJOUS

Arròs a la milanesa

Truita de carbassó amb amanida d'enciam, tomàquet i pastanaga

Fruita de temporada

### 23 DIVENDRES

Pèsols i patata

Pernilets de pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro

Fruita de temporada

### 26 DILLUNS

Mongeta tendra, patata i pastanaga

Bacallà al forn amb amanida d'enciam i pastanaga

Fruita de temporada

### 27 DIMARTS

Arròs cinc delícies

Gall dindi guisat amb xampinyons i ceba

Fruita de temporada

### 28 DIMECRES

Crema de carbassa i pastanaga

Truita de patata i ceba amb amanida de tomàquet i olives

Fruita de temporada

### 29 DIJOUS

Cigrons amb espinacs

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

logurt natural

### 30 DIVENDRES

Macarrons amb tomàquet

Croquetes de rostit amb amanida de tomàquet, pastanaga i olives

Fruita de temporada



## PLAT DEL MES

### Tortell de Reis



#### BRIOIX

- 310 g farina de força
- 15 g de llevat fresc
- 50 g de llet
- 3 ous
- 35 g de sucre
- 10 g de sal
- 35 g de mel
- 155 g de mantega
- Mantega per untar el tortell (al gust)
- Sucre llustre (segons el gust)
- Fruita confitada (segons el gust)

#### MASSAPÀ

- 200 g de farina d'ametlla
- 200 g de sucre
- 1 clara d'ou

#### Massapà!

*Barregeu la farina d'ametlla i el sucre, i després tireu-hi la clara d'ou. Ha de quedar una massa compacta. Ja teniu a punt el massapà. Reserveu-ho. Reserveu també 50 grams de la quantitat total de massapà que hàgiu fet.*

#### ELABORACIÓ

- Pas 1** Aboqueu en un bol la farina, el llevat, els ous i la llet i amasseu els ingredients.
- Pas 2** Després afegiu el sucre i barregeu bé a mà tots els ingredients, perquè ha de quedar una massa compacta. Afegiu-hi la mel i la sal i continueu treballant la massa.
- Pas 3** **Poseu-la a la nevera durant 12 o 24 hores**, perquè la massa ha de doblar el volum. Passat aquest temps, amb el volum de massa doblat, la torneu a amassar amb la mantega.
- Pas 4** Quan ja està ben amassada, doneu-li una forma rodona. Poseu-la a la nevera, tapada amb un drap, perquè **reposi la massa durant dues hores**.
- Pas 5** Ara agafeu massapà rebaixat amb clara d'ou perquè quedi més líquid, i poseu-ne per sobre del tortell. A sobre de la capa de massapà poseu-hi la fruita confitada al gust.
- Pas 6** Deixeu-ho reposar tot plegat durant tres hores tapat amb un drap, perquè ha de doblar volum. Poseu-hi per sobre sucre llustre i **al forn a 190 graus durant 20 minuts**.





CUINAT  
AVUI  
SERVIT  
AVUI



GUMEN