


GUMEN

MENÚ GUMEN ESCOLES

- Gener 2026

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



GENER 2026 – Recomanacions Sopars

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

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita de temporada

9 DIVENDRES

Llegums + verdura + arròs integral
Fruita de temporada

12 DILLUNS

Hortalisses + arròs integral
Ou
Fruita de temporada

13 DIMARTS

Hortalisses + pasta integral
Peix blanc
Fruita de temporada

14 DIMECRES

Verdura + patata
Peix blau
Fruita de temporada

15 DIJOUS

Hortalisses + cuscús
Carn blanca
Fruita de temporada

16 DIVENDRES

Llegums + verdura + patata
Fruita de temporada

19 DILLUNS

Llegums + verdura + patata
Fruita de temporada

20 DIMARTS

Amanida variada
Ou + patata
Fruita de temporada

21 DIMECRES

Hortalisses + pasta integral
Peix blau
Fruita de temporada

22 DIJOUS

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita de temporada

23 DIVENDRES

Hortalisses + quinoa + fruits secs
Fruita de temporada

26 DILLUNS

Verdura + llegum + arròs integral
Fruita de temporada

27 DIMARTS

Verdura + patata
Peix blanc
Fruita de temporada

28 DIMECRES

Hortalisses + arròs integral
Peix blau
Fruita de temporada

29 DIJOUS

Verdura + patata
Ou
Fruita de temporada

30 DIVENDRES

Llegum + verdura + patata
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