

GUMEN  
ESCOLES

# MENÚ GUMEN ESCOLES

- *Octubre 2020*

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



# OCTUBRE 2020 – Menú Gumen Escoles

## 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**.

### 5 DILLUNS

Llenties guisades amb tomàquet, ceba i pebrot  
Truita a la francesa amb enciam i olives  
logurt natural

### 6 DIMARTS

Minestra de verdures  
Estofat de vedella  
Fruita de proximitat

### 7 DIMECRES

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

### 12 DILLUNS

FESTIU

### 13 DIMARTS

Cigrons estofats amb verdures  
Hamburguesa de pollastre amb enciam, tomàquet i blat de moro  
logurt natural

### 14 DIMECRES

Fideuada  
Bacallà al forn amb pastanaga, carbassó i ceba  
Fruita de proximitat

### 19 DILLUNS

Pasta tricolor amb ceba i xampinyons  
Lluç arrebossat amb tomàquet i pastanaga  
Fruita de proximitat

### 20 DIMARTS

Minestra de verdures  
Pernilets de pollastre al forn amb ceba i xampinyons  
Fruita de proximitat

### 21 DIMECRES

Arròs tres delícies  
Truita a la francesa amb enciam, pastanaga i tomàquet  
Fruita de proximitat

### 26 DILLUNS

Mongeta tendra i patata  
Pollastre arrebossat amb tomàquet, blat de moro i ceba  
Fruita de proximitat

### 27 DIMARTS

Crema de verdures  
Canelons de carn  
Fruita de proximitat

### 28 DIMECRES

Llenties guisades amb ceba, pebret verd i vermell i xoriç  
Truita de carbassó amb enciam i ceba  
logurt natural

### 1 DIJOUS

Arròs amb tomàquet  
Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i pastanaga  
Fruita de proximitat

### 2 DIVENDRES

Crema de carbassa  
Pollastre amb prunes i pinyons  
Fruita de proximitat

### 8 DIJOUS

Crema de carbassó  
Llibrets de pernil dolç i formatge amb enciam, ceba i tomàquet  
Fruita de proximitat

### 9 DIVENDRES

Arròs cinc delícies  
Pollastre a l'allada  
Fruita de proximitat

### 15 DIJOUS

Mongeta tendra amb patata i pastanaga  
Llom a l'ametlla  
Fruita de proximitat

### 16 DIVENDRES

Arròs amb tomàquet  
Truita de carbassó amb tomàquet, ceba i olives  
Fruita de proximitat

### 22 DIJOUS

Crema de carbassa i pastanaga  
Estofat de gall dindi  
Fruita de proximitat

### 23 DIVENDRES

Pèsol i patata  
Croquetes de formatge amb tomàquet, pastanaga i olives  
logurt natural

### 29 DIJOUS

Arròs amb pastanaga, pèsols i blat de moro  
Lluç a la salsa verda  
Fruita de proximitat

### 30 DIVENDRES

Sopa de pasta  
Botifarra a la planxa amb enciam, ceba i tomàquet  
Fruita de proximitat



## 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