

# MENÚ GUMEN ESCOLES

- Desembre 2020

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



# DESEMBRE 2020 - Menú Gumen Escoles

## PLAT DEL MES *Sopa de Nadal*



### 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.**

### 1 DIMARTS

Pasta tricolor amb xampinyons i gall dindi  
Bacallà al forn amb pastanaga i tomàquet  
Fruita de proximitat

### 2 DIMECRES

Minestra de verdures  
Pollastre a l'allada  
Fruita de proximitat

### 3 DIJOUS

Arròs amb tomàquet  
Estofat de gall dindi amb xampinyons  
Fruita de proximitat

### 4 DIVENDRES

Llenties estofadas amb verdures  
Truita a la francesa amb tomàquet i pastanaga  
iogurt natural

### 7 DILLUNS

LLIURE ELECCIÓ

### 8 DIMARTS

FESTIU

### 9 DIMECRES

Crema de carbassó  
Truita de patata i ceba amb tomàquet i pastanaga  
Fruita de proximitat

### 10 DIJOUS

Arròs amb pastanaga, bròquil i mongeta  
Lluç a la salsa verda  
Fruita de proximitat

### 11 DIVENDRES

Sopa de pasta  
Pollastre a l'orly amb enciam, tomàquet i olives  
Fruita de proximitat

### 14 DILLUNS

Macarrones amb tomàquet  
Hamburguesa de vedella amb enciam, ceba i blat de moro  
Fruita de proximitat

### 15 DIMARTS

Arròs cinc delícies  
Croquetes de bacallà amb tomàquet, ceba i pastanaga  
Fruita de proximitat

### 16 DIMECRES

Mongeta tendra amb pernil  
Estofat de gall dindi amb patates  
Fruita de proximitat

### 17 DIJOUS

Crema de carbassa  
Pollastre rostit amb verduretes  
Fruita de proximitat

### 18 DIVENDRES

Cigrons estofats amb ceba pastanaga  
T ruita de carbassó amb tomàquet i olives  
iogurt natural

### 21 DILLUNS

Sopa de Nadal  
Pollastre amb prunes i pinyons  
Postres especials



## PLAT DEL MES

### Sopa de Nadal



#### INGREDIENTS

- 2 ossos de bou i de porc
- Mitig pollastre
- Un os de pernil
- Un tros de costella de bou i d'orella
- 250 grams de cigrons cuits
- 250 grams de carn picada de vedella
- Una botifarra negra i una blanca
- 3 patates mitjanes
- 3 fulles de col
- 1 xirivía
- 2 fulles d'api
- 2 pastanagues
- Sal i pebre negre
- Ous i farina
- 1 paquet de galets per omplir

#### ELABORACIÓ

- Pas 1** S'agafa una olla amb aigua i es posa al foc i si posen els ossos, el pollastre, l'orella i l'os de pernil. Quan comença a bullir s'agafa una cullera i es treu tota l'espuma que fa el caldo.
- Pas 2** I posarem les verdures a l'olla del caldo i el farem **bullir de dues a tres hores**.
- Pas 3** Menters en un vol posarem la car picada de vedella i porc, els ous, un pols de sal i una mica de pebre negre i ho remenarem tot junt i farem les pilotes. Les posarem a l'olla.
- Pas 4** Finalment afegirem els cigrons que estan cuits i les botifarres blanques i negres, ho posarem dins del caldo i el farem **bullir 30 minuts més**.
- Pas 5** Colarem el caldo i el posarem amb una olla i quan bulli hi posarem els galets que haurem omplert.

#### Consell!

*A l'hora d'emplatar, feu servir un plat fondo, on abocareu primer el brou, després els galets farcits i, per acabar, les pilotes. Per donar-hi el toc final, si voleu, podeu ratllar-hi tòfona per sobre.*



**CUINAT  
AVUI  
SERVIT  
AVUI**

**GUMEN**  
ESCOLES