

MENÚ GUMEN LLARS

- Desembre 2020

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



DESEMBRE 2020 - Menú Gumen llars

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

Sopa amb pasta
Bacallà al forn amb
pastanaga i tomàquet
Fruita de proximitat

2 DIMECRES

Minestra de verdures
Pollastre amb ceba i
pastanaga
Fruita de proximitat

3 DIJOUS

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

4 DIVENDRES

Crema de lleties
Truita a la francesa amb
tomàquet i pastanaga
logurt 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 al forn amb ceba
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 i patata
Estofat de gall dindi amb
verdures
Fruita de proximitat

17 DIJOUS

Crema de carbassa
Truita de carbassó
amb tomàquet i
olives
logurt natural

18 DIVENDRES

Puré de cigrons
Pollastre rostit amb
verdures
Fruita de proximitat

21 DILLUNS

Sopa de Nadal
Pollastre amb prunes i
pinyons
Torrans i neules

22 DIMARTS

Crema de pastanaga
Lleties amb arròs
logurt natural

23 DIMECRES

Arròs amb tomàquet
Truita a la francesa amb
enciam, blat de moro i
olives
Fruita de proximitat

24 DIJOUS

Mongeta tendra i patata
Mandonguilles amb
tomàquet
Fruita de proximitat

25 DIVENDRES

NADAL

28 DILLUNS

Sopa de pasta
Salsitxes de porc amb
enciam, tomàquet i blat
de moro
Fruita de proximitat

29 DIMARTS

Crema de pèsols
Truita a la francesa amb
tomàquet
logurt natural

30 DIMECRES

Macarrones amb
tomàquet Bacallà al forn
amb pastanaga i ceba
Fruita de proximitat

31 DIJOUS

Arròs amb pastanaga i
pèsols
Pernilets de pollastre al
forn amb xampinyons
Fruita de proximitat



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