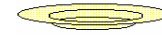


AMPA Eiximenis
Girona

desembre

2017



MENJADOR ESCOLA EIXIMENIS

DILLUNS-	DIMARTS-	DIMECRES-	DIJOUS	DIVENDRES-01
				Estofat de patata amb vedella, carabassó, pèsols i pastanaga Filet de lluç a la planxa amb amanida verda Fruita
DILLUNS-04 Patata i pèsol Pollastre a la planxa amb xampinyons, all i julivert Fruita	DIMARTS-05 Crema de carabassó, bledes, porros i patata Mandonguilles amb sípia i sofregit de tomàquet i ceba Fruita	DIMECRES-06 FESTIU	DIJOUS -07 FESTIU	DIVENDRES - 08 FESTIU
DILLUNS-11 Macarrons amb salsa de tomàquet i carn picada Luç arrebossat amb amanida verda Fruita	DIMARTS-12 Patata pastanaga i mongeta tendra Filet de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita	DIMECRES-13 Arròs amb bolets i formatge Bacallà al forn amb ceba Fruita	DIJOUS-14 Estofat de cigrons amb patata Truita d'espínacs i ceba amb amanida verda Fruita	DIVENDRES-15 Crema de carabassó, patata i ceba Hamburguesa amb patates fregides casolanes logurt
DILLUNS-18 Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes Truita de formatge amb amanida de tomàquet Fruita	DIMARTS-19 Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba Luç al forn amb amanida verda Fruita	DIMECRES-20 Mongeta del ganxet i patates Botifarra amb amnida de tomàquet Flam	DIJOUS -21 FESTIU	DIVENDRES - 22 Sopa de galets Pollastre rostit al forn Torrans i neules



Revisat per la dietista Cristina Planella i Farrugia, educació en nutrició, salut i exercici físic

CODONYAT (codony)

El codonyat és una confitura del codony. El codony és una fruita típica de la tardor. És una fruita molt aromàtica però difícil de consumir crua per la seva duresa i sabor àcid i astringent. Per això es prepara en forma de codonyat.

El codonyat té un sabor agre dolç s'elabora a partir de mitjans d'octubre, quan es recull el fruit, fent bullir els codonys pelats i trossets, afegint-hi sucre i aigua, i tornant a coure'ls. La pasta que en resulta es deixa reposar uns dies per tal que prengui forma i consistència. El resultat una confitura dolça i tova que es pot consumir sola, amb formatge, galetes, iogurt, etc.

Se sol consumir per postres, acompanyat de formatge tendre, però també forma part de nombroses elaboracions dolces.

Propietats nutricionals: producte d'alt contingut energètic a causa del sucre amb un alt contingut en tanins i fibra soluble.

AMANIDA DE PERA, CODONY, NOUS I FORMATGE DE CABRA

Ingredients: enciam variats, codonyar, pera, nous, formatge de cabra tipus "rulo", oli d'oliva verge, vinagre balsàmic, sal i pebre.

Preparació:

En una safata posar-hi els diferents enciams (escarola, fulla de oure, ruca, fulla d'espínacs...). Piquem les nous i les reservem. Tallem a daus el codonyat. Rentem i tallem la pera. Un cop tot preparat ho afegim a la safata. Amanim al gust amb oli d'oliva verge, sal i pebre.

Després tallem el formatge de cabra a rodanxes i l'escalfem en una planxa (cal evitar que es fongui).

Un cop escalfat col·loquem les rodanxes sobre l'amanida amb unes gotes de vinagre balsàmic i ja es pot menjar.