



AMPA Eiximenis
Girona

Desembre

2018



MENJADOR ESCOLA EIXIMENIS



DILLUNS-08

Llacets amb pernil dolç, ceba i crema de llet
Croquetes casolanes amb amanida verda

Fruita

DIMARTS-09

Crema de pastanaga, patata i ceba
Mandonguilles guisades amb tomàquet, ceba i carxofes

logurt

DIMECRES-10

Arròs amb salsa de tomàquet i ou ratllat
Salmó a la planxa amb amanida verda

Fruita

DIJOURS -11

Mongeta tendra i patates
Pernilets de pollastre al forn amb amanida de tomàquet

Fruita

DIVENDRES - 12

Estofat de lleties amb pollastre esmicolat
Truita francesa amb amanida verda

Fruita

DILLUNS-15

Arròs a la cassola amb gambes
Salsitxes a la planxa amb amanida verda

logurt

DIMARTS-16

Tallarines a la bolonyesa
Lluç al forn amb amanida de tomàquet

Fruita

DIMECRES-17

Crema de carabassa, porro, pastanaga, patata i ceba
Pernilets de pollastre amb patates fregides

Fruita

DIJOURS-18

Cigrons guisats amb pollastre esmicolat
Truita francesa amb amanida de tomàquet

Fruita

DIVENDRES-19

Escudella de galets
Carn d'olla amb patata, col i pastanaga amb pilota de vedella, daus de llim i botifarra negra
Fruita

DILLUNS-22

Patata, pastanaga i mongeta tendra
Bacallà al forn amb samfaina

Fruita

MENGEM ASTURIA



Fabada asturiana
Escalopines de pernil dolç i formatge
logurt

Fruita

DIMECRES-24

Arròs amb salsa de tomàquet i ou ratllat
Truita de pernil dolç amb amanida verda

Fruita

DIJOURS -25

Mongeta del ganxet i patata
Pit de pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet

Fruita

DIVENDRES - 26

Estofat de patata amb vedella, carabassó, pèsols i pastanaga
Filet de lluç a la planxa amb amanida verda

Fruita

DILLUNS-29

Patata i pèsol
Pollastre a la planxa amb xampinyons, all i julivert

Fruita

DIMARTS-30

Crema de carabassó, bledes, porros i patata
Mandonguilles amb sípia i sofregit de tomàquet i ceba

Fruita

DIMECRES-31

Estofat de lleties
Truita de patata i ceba amb amanida verda

Natilles



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

COL:

La col és una planta herbàcia de la família de les crucíferes. El seu nom científic *Brassica oleracea*.

La col es pot menjar crua, bullida o en guisat. A Catalunya és l'ingredient de molts plats bàsics, com l'[escudella](#) i els [farcellets de col](#).^[1] També és un dels ingredients principals de la [cuina xinesa](#). Existeixen gran varietat de cols:

- Col arrissada: col de cap de fulla dura i molt arrissada.
- Col llisa (repollo): col de cap molt dens però amb les fulles i tot el cap llis. Blanca per dins i en general molt grossa. Quan ja són madures i no es recullen s'espiguen i acaben traient llavor.
- Col llombarda: col de cap densa i amb fulla molt dura i de color violeta. De mida molt variable. Quan es talla la sabia pot desprendre un color blau-lila molt curiós.
- Col Aloma: és una planta farratgera (és a dir pel bestiar, principalment aviram). Creix amb una tija vertical d'on li surten les fulles.
- Col de Brussel·les: és una col que creix vertical, amb les fulles sortint de la tija i forma petites cols de caps a sota de cada fulla, que serà la part aprofitada de la planta.
- Col kale: una altra col de creixement vertical, de fulles molt arrissades però tendres de color verd.
- Colirave: és una barreja entre col i rave. La part comestible és el rave (part subterrània) mentre que es fulles (col) no s'aprofiten.

Trinxat de col

Ingredients

1 col, 1 kg de patates, 4 talls de cansalada, oli, sal i opcional alls.

Preparació

Posem a bullir la col i les patates pelades i tallades (20-25minuts). Un cop bullit s'escorra i reservem.

En una paella calenta amb oli fregim els talls de cansalada i un cop fregits els retirem. Afegim els alls picats i un cop enrossit afegim la col i patata i es va aixefat amb una llosa de fusta mentre li donem forma de truita.

Es serveix amb un tall de cansalada per sobre de la col i patata amb un raig d'oli.