

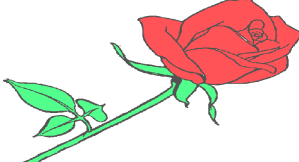



AMPA Eiximenis
Girona

l
l
r
i
a
b
o
r
a

2018



MENJADOR ESCOLA EIXIMENIS

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>DILLUNS-02</p>  | <p>DIMARTS-03</p> <p>Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes Trita de formatge amb amanida de tomàquet</p> <p>Fruita</p> | <p>DIMECRES-04</p> <p>Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba Lluç al forn amb amanida verda</p> <p>Fruita</p> | <p>DIJOURS-05</p> <p>Mongeta del ganxet i patates Botifarra amb amanida de tomàquet</p> <p>Flam</p> | <p>DIVENDRES-06</p> <p>Patata, bròquil i pastanaga bullits Bacallà al forn amb amanida de tomàquet</p> <p>Fruita</p> |
| <p>DILLUNS-09</p> <p>Llacets amb pernil dolç, ceba i crema de llet Croquetes casolanes amb amanida verda</p> <p>Fruita</p> | <p>DIMARTS-10</p> <p>Crema de pastanaga, patata i ceba Mandonguilles guisades amb tomàquet, ceba i carxofes</p> <p>logurt</p> | <p>DIMECRES-11</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet i ou ratllat Salmó a la planxa amb amanida verda</p> <p>Fruita</p> | <p>DIJOURS -12</p> <p>Mongeta tendra i patates Pernilets de pollastre al forn amb amanida de tomàquet</p> <p>Fruita</p> | <p>DIVENDRES - 13</p> <p>Estofat de lleties amb pollastre esmicolat Trita francesa amb amanida verda</p> <p>Fruita</p> |
| <p>DILLUNS-16</p> <p>Arròs a la cassola amb gambes Salsitxes a la planxa amb amanida verda</p> <p>logurt</p> | <p>DIMARTS-17</p> <p>Tallarines a la bolonyesa Lluç al forn amb amanida de tomàquet</p> <p>Fruita</p> | <p>DIMECRES-18</p> <p>Crema de carabassa, porro, pastanaga, patata i ceba Pernilets de pollastre amb patates fregides</p> <p>Fruita</p> | <p>DIJOURS-19</p> <p>Cigrons guisats amb pollastre esmicolat Trita francesa amb amanida de tomàquet</p> <p>Fruita</p> | <p>DIVENDRES-20</p> <p>Escudella de galets Carn d'olla amb patata, col i pastanaga amb pilota de vedella, daus de llom i botifarra negra</p> <p>Fruita</p> |
| <p>DILLUNS-23</p> <p>Espirals amb pernil dolç, ceba i crema de llet Llibrets arrebossats amb amanida verda</p> <p>Fruita</p> | <p>DIMARTS-24</p> <p>Patata, pastanaga i mongeta tendra Bacallà al forn amb samfaina</p> <p>Fruita</p> | <p>MENGEM VALENCIÀ</p>  <p>Amanida valenciana Paella d'arròs Taronja</p> | <p>DIJOURS -26</p> <p>Mongeta del ganxet i patata Pit de pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet</p> <p>logurt</p> | <p>DIVENDRES - 27</p> <p>Estofat de patata amb vedella, carabassó, pèsols i pastanaga Filet de lluç a la planxa amb amanida verda</p> <p>Fruita</p> |
|  | |  | | |

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

RECEPTA ABRIL - LA MONGETA SECA

També és coneguda com la **mongeta del ganxet**. Típica de la zona del Vallès, Maresme i alguns indrets de La Selva. Va ser importada del continent americà, però l'entrada de la mongeta del ganxet a Catalunya avui dia encara no és coneix del cert.

Com totes les llegums, ens aporta una quantitat important de proteïna. També cal destacar el seu alt contingut en fibra soluble i insoluble. Els seus principals minerals són: potassi, magnesi i ferro.

A nivell gastronòmic destaca per la seva pell molt poc perceptible, cremositat, sabor suau i característic.

És molt important mastegar bé els llegums per reduir i/o evitar els gasos, inflor i incomoditat gàstrica que poden provocar.

AMANIDA DE MONGETES SEQUES AMB ARRÒS INTEGRAL

INGREDIENTS:

Mongetes seques, arròs integral o no, col llombarda, blat de moro, pastanaga

ELABORACIÓ:

Es bull l'arròs integral amb abundant aigua i sal durant 30 minuts. Un cop cuit es deixa refredar. Tallar a la juliana la col llombarda (ben fina).

Es barreja les mongetes seques amb l'arròs, la col llombarda, el blat de moro i la pastanaga ratllada. S'ameixeix amb oli, sal i vinagre.

Opcional: es pot amanir amb un salsa de maionesa o una vinagreta.