



AMPA Eiximenis
Girona

març

2018



MENJADOR ESCOLA EIXIMENIS

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOURS-1	DIVENDRES-2
			Cigrons guisats amb pollastre esmicolat Truita francesa amb amanida de tomàquet Fruita	Escudella de galets Lluç a la planxa amb amanida verda Fruita
DILLUNS-05	DIMARTS-06	DIMECRES-07	DIJOURS -08	DIVENDRES - 09
Espirals amb ceba i crema de llet Pollastre a la planxa amb amanida verda Fruita	Patata, pastanaga i mongeta tendra Bacallà al forn amb samfaina Fruita	Arròs amb salsa de tomàquet i ou ratllat Truita francesa amb amanida verda Fruita	Mongeta del ganxet i patata Pit de pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet Iogurt	Estofat de patata amb vedella, carabassó, pèsols i pastanaga Filet de lluç a la planxa amb amanida verda Fruita
DILLUNS-12	DIMARTS-13	DIMECRES-14	DIJOURS-15	DIVENDRES-16
Patata i pèsol Pollastre a la planxa amb xampinyons, all i julivert Fruita	Crema de carabassó, bledes, porros i patata Lluç a la planxa amb amanida verda Fruita	Estofat de llenties Truita de patata i ceba amb amanida verda Natilles	Patata, bròquil i pastanaga Filet de lluç al forn amb ceba Fruita	Sopa de fideus Truita francesa amb amanida verda Fruita
DILLUNS-19	DIMARTS-20	DIMECRES-21	DIJOURS -22	MENGEM MEXICÀ
Macarrons amb salsa de tomàquet Lluç arrebossat amb amanida verda Fruita	Patata pastanaga i mongeta tendra Filet de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita	Arròs amb bolets i formatge Bacallà al forn amb ceba Fruita	Estofat de cigrons amb patata Truita d'espínacs i ceba amb amanida verda Fruita	"Nachos" amb formatge "Fajitas" de pollastre Fruita tropical
DILLUNS-26	DIMARTS-27	DIMECRES-28	DIJOURS-29	DIVENDRES-30

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

Recepta MARÇ: CALÇOTS

Els **calçots** o **ceballots** són una varietat de cebes tendres, allargades de color blanc. Cebes poc bulboses i més suaus que es mengen escalivades. Originari de Valls a finals del segle XIX. Des de llavors el consum dels calçots com una festa gastronòmica coneguda arreu de Catalunya i habitual durant els mesos de gener, febrer i març.

Composició nutricional

El calçot és una hortalissa que conté poques calories (38kcal per cada 100g). Destaca el alt contingut en fibra, que si es fa un consum excessiu pot donar gasos i flatulències. També és un font important de potassi i sofre.

Recepte: crema de calçots i carxofes

Ingredients per 6 persones: 25 calçots, 8 carxofes, 300g de patates, 1l de llet, farina de cigró, mantega, oli d'oliva, sal i pebre.

Elaboració:

netegem i tallem a rodelles els calçots i els posem a sofregir amb les patates tallades a daus sal pebrem al gust. Quan estigui dorades afegim una cullerada petita de mantega i acabem de sofregir. Afegim la llet fins arrancar el bull. Després ho batem tot junt, ho colem i es rectifica de sal i pebre.

D'altra banda preparem les carxofes, les netegem i només ens quedem amb els cors que els tallarem en 4 o 6 parts. Els bullim uns 4 minuts i els deixem escórrer. Un cop escorreguts els enfarinem i el fregim amb oli d'oliva. Els reservem.

Per muntar el plat: posarem la crema en un plat fondo i les carxofes arrebossades per sobre. Si es vol es pot posar una mica de salsa de romesco per donar més color ai gust al plat.

Salsa romesco:

Ingredients: 3 tomàquets, 2 dents d'all, 6g avellanes, 6 g ametlles, 30g de pa torrat, 10g de pebrot xoricer, 10ml de vinagre, 100ml oli d'oliva i sal.

Elaboració:

cuinarem al forn els tomàquets, l'all, el pebrot i el pa tot junt a 200º durant 30 minuts. Triturarem les avellanes i ametlles. Afegirem el pa torrat, vinagre, el tomàquet, all, pebrot, oli i ho triturarem tot junt fins que quedi una crema fina. Es deixa reposar i es guarda a la nevera fins al moment del consum.