



AMPA Eiximenis
Girona

maia

2018



MENJADOR ESCOLA EIXIMENIS

DIMARTS-01		DIMECRES-02		DIJOURS-03		DIVENDRES-04			
		Macarrons amb tonyina, pastanaga, i olives		Crema carabassó, porros, patata i carbassa amb crostonets de pa		Arròs amb tomàquet, enciam, olives, pastanaga			
		Croquetes casolanes amb amanida verda		Botifarra a la planxa amb patates fregides		Bacallà al forn a l'aroma de romaní			
		Fruita		logurt		Fruita			
DILLUNS-07		DIMARTS-08		DIMECRES-09		DIJOURS -10		DIVENDRES - 11	
Ensalada russa (patata, mongeta, pastanaga, pèsols i tonyina)		Amanida de mongetes del ganxet amb patata		Espaguetis a la bolonyesa		Patata i bròquil bullit		Arròs amb tonyina, pastanaga, ou dur i olives	
Pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet		Luç al forn a l'aroma de romaní		Truita de carbassó amb amanida verda		Mandonguilles amb salsa de tomàquet		Salmó a la planxa amb amanida de tomàquet	
Fruita		Fruita		Fruita		Fruita		Gelats	
DILLUNS-14		DIMARTS-15		DIMECRES-16		DIJOURS-17		DIVENDRES-18	
Enciam amb tomàquet, pastanaga, ou dur i olives i tonyina		Crema carabassó, porros, patata i carbassa amb crostonets de pa		Espirals de colors amb tonyina, pastanaga, i olives		Cigrons bullits amb espinacs		Purè de patates gratinat amb formatge	
Arròs a la cassola de la Rosa		Salsitxes al forn amb xampinyons		Bacallà al forn amb tomàquet		Truita de patata amb amanida de tomàquet		Llibrets arrebossats amb amanida verda	
Fruita		Fruita		logurt		Fruita		Fruita	
DILLUNS-21		DIMARTS-22		DIMECRES-23		DIJOURS -24		DIVENDRES - 25	
Macarrons a la napolitana		Patata i mongeta del ganxet bullida		Arròs amb tonyina, pastanaga, ou dur i olives		Patata i pastanaga bullida		Ensalada russa (patata, mongeta, pastanaga, pèsols i tonyina)	
Luç al forn amb ceba		Hamburguesa a la planxa amb amanida verda		Truita de carbassó amb amanida de tomàquet		Filet de gall d'indi a la planxa amb amanida verda		Canelons de carn gratinats amb beixamel	
Gelats		Fruita		Fruita		Fruita		Fruita	
DILLUNS-28		DIMARTS-29		MENGEM NORUEC		DIJOURS-31			
Llacets amb tonyina, pastanaga i ou dur		Crema de carbassó, porros, patata i carbassa				Patata, col i pastanaga bullida			
Luç arrebossat amb amanida verda		Botifarra a la planxa amb patates fregides		Amanida amb salmó fumat amb patata i ceba		Pernilets de pollastre amb amanida verda			
Fruita		Fruita		Bacallà a les fines herbes		Fruita			
				Iogurt					

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

Recepta MAIG: ESPÀRREC

L'espàrrec (*Asparagus officinalis*) pertany a la família de les Asparagaceae. És una planta herbàcia perenne. Es diu espàrrec perquè conté molta asparagina, un aminoàcid. És una hortalissa de gust peculiar.

Trobem 3 tipus d'espàrrecs:

- blancs: creix sota terra, d'aquí el seu color blanc. Són els més dolços i tendres però no contenen antioxidants com els altres.
- silvestres (*Asparagus acutifolius aphyllus*): són llargs i prims i els podem recollir a la primavera als boscos. Són de gust més intens.
- verds: són de la mateixa espècie que els blancs però creixen en contacte amb el sol. Són els de cultiu de temporada i tenen el moment de màxim esplendor durant els mesos de maig i juny.

Propietats nutricional espàrrec verd

El component principal és l'aigua (92%). conté 4,5% de hidrats de carboni, 2,3% de proteïnes i 2% de fibra. És un hortalissa baixa en calories (18 kcal per 100g) ja que no conté greixos. És una bona font de vitamines antioxidants (C, E i provitamina A), d'àcid fòlic (B9) i de niacina (B3). Els minerals més destacats que conté són el potassi i el sofre.

Crema d'espàrrecs verds

Ingredients:

2 manats d'espàrrecs verds, 100ml de llet, 200g de formatge Camembert, pebre blanc.

Preparació:

Primer de tot rentem i tallem a rodelles els espàrrecs i es reserven les puntes. Posem aigua a bullir i quan bulli evoquem les puntes dels espàrrecs i les deixem coure que quedin una mica cruixents. Un cop bullides les reservem.

Tot seguit posem les rodelles i les deixarem coure fins que quedin ben toves. En un casso a part posen a escalfar la llet i quan trenqui el bull incorporarem el formatge i parem el foc. Es deixa fondre i després triturarem que quedi ben fi. Incorporarem els espàrrecs i triturarem tot junt. Posarem sal i pebre al gust.

A l'hora de servir ho acompanyarem amb les puntes dels espàrrecs.