



AMPA Eiximenis
Girona



MENJADOR ESCOLA EIXIMENIS

AL JUNY LA PLUJA ÉS LLUNY



bon
estiu



<p>DILLUNS-04</p> <p>Arròs amb tonyina, ou dur i olives</p> <p>Pollastre al forn i amanida de tomàquet</p> <p>Fruita</p>		<p>DIMARTS-05</p> <p>Macarrons amb salsa de tomàquet</p> <p>Bacallà al forn i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita</p>		<p>DIMECRES-06</p> <p>Ensalada russa (patata, mongeta, pastanaga, pèsols i tonyina)</p> <p>Salsitxes al forn amb amanida verda</p> <p>Fruita</p>		<p>DIJOURS -07</p> <p>Amanida d'enciam amb tomàquet i pastanaga ratllada</p> <p>Fideuada de peix</p> <p>Gelat</p>		<p>DIVENDRES-01</p> <p>Cigrons i bledes bullides</p> <p>Truita de formatge amb amanida de tomàquet</p> <p>Fruita</p>	
		<p>DILLUNS-11</p> <p>Macarrons amb tonyina, pastanaga, i olives</p> <p>Croquetes casolanes amb amanida verda</p> <p>Fruita</p>		<p>DIMARTS-12</p> <p>Crema carabassó, porros, patata i carbassa amb crostonets de pa</p> <p>Botifarra a la planxa amb patates fregides</p> <p>Ioqurt</p>		<p>DIMECRES-13</p> <p>Arròs amb tomàquet, enciam, olives, pastanaga</p> <p>Bacallà al forn a l'aroma de romaní</p> <p>Fruita</p>		<p>DIJOURS-14</p> <p>Patata i cigrons bullits</p> <p>Truita a la francesa amb amanida de tomàquet</p> <p>Fruita</p>	
<p>DILLUNS-18</p> <p>Ensalada russa (patata, mongeta, pastanaga, pèsols i tonyina)</p> <p>Pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet</p> <p>Fruita</p>		<p>DIMARTS-19</p> <p>Amanida de mongetes del ganxet amb patata</p> <p>Lluç al forn a l'aroma de romaní</p> <p>Fruita</p>		<p>DIMECRES-20</p> <p>Espaguetis a la bolonyesa</p> <p>Truita de carbassó amb amanida verda</p> <p>Fruita</p>		<p>DIJOURS -21</p> <p>Patata i bròquil bullit</p> <p>Mandonguilles amb salsa de tomàquet</p> <p>Fruita</p>		<p>DIVENDRES - 22</p> <p>Arròs amb tonyina, pastanaga, ou dur i olives</p> <p>Salmó a la planxa amb amanida de tomàquet</p> <p>Gelat i fanta</p>	

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

AMPA

Recepta JUNY:PRÉSSEC

El préssec és el fruit del presseguer (Prunus persica). De pell peluda, el préssec és una fruita amb pinyol de gust dolç. Hi ha diverses classes:

- Préssecs de vinya: tenen al carn de color groc i ferma. Són els que s'utilitzen per fer conserves. Es cultiven a Lleida i Aragó.
- Préssec d'aigua: la carn potser groga o blanca. A Catalunya els trobem amb la carn blanca; són més tous i sucoses que els de vinya.
- Nectarines: és una variant del préssec que no té la pell peluda. Aquestes també poden tenir la carn blanca o groga. La nectarina és fruits d'un brot mutat del presseguer.
- Préssecs plans o paraguaià: és una varietat aplanada del préssec. La seva carn sempre és blanca.

Propietats nutricionals

El préssec i la nectarina són unes de les fruites més dolces i menys calòriques (menys de 50 Kcal per 100 g de fruita), perquè la major part del pes és aigua (quasi el 90%). No contenen greixos i la majoria dels hidrats de carboni que tenen hi són presents en forma de fructosa. Tenen força fibra –principalment si no els traiem la pell–, i també vitamines com vitamina C i del grup B i destaquen la vitamina A pel seu color groc-ataronjat ens indica un contingut elevat en carotens. En quan a minerals hi destaquen potassi, seleni, magnesi i zinc.

Sorbet de préssec i gerds

Ingredients:

125ml de suc de préssec natural, 300ml de suc de taronja natural, 50g de sucre morè, 2 cullerades de suc de llima, 300gr de gerds i 2 gots d'aigua.

Preparació:

Barregem el suc de préssec amb el de taronja i el sucre. Netegem els gerds i el liquem i els afegim al suc anterior. Per últim afegim el suc de llima i l'aigua. Ho barregem tot ben barrejat. Introduïm la barreja al congelador fins que comenci a gebrar-se. És important moure el suc cada cert temps per evitar que el sucre es quedi al fons de recipient. Un cop la beguda es queda gebrada és el moment ideal per servir i consumir.