



AMPA Eiximenis
Girona

**l
i
r
o
a**



MENJADOR ESCOLA EIXIMENIS

| DILLUNS-01 | DIMARTS-02 | DIMECRES-03 | DIJOURS -04 | DIVENDRES - 05 |
|--|---|--|--|--|
| Espirals amb pernil dolç, ceba i crema de llet | Patata, pastanaga i mongeta tendra | Arròs amb salsa de tomàquet i ou ratllat | Mongeta del ganxet i patata | Estofat de patata amb vedella, carabassó, pèsols i pastanaga |
| Llibrets arrebossats amb amanida verda | Bacallà al forn amb samfaina | Truita de pernil dolç amb amanida verda | Pit de pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet | Filet de lluç a la planxa amb amanida verda |
| Fruita | Fruita | Fruita | Fruita | Fruita |
| DILLUNS-08 | DIMARTS-09 | DIMECRES-10 | DIJOURS -11 | DIVENDRES - 12 |
| Patata i pèsol | Crema de carabassó, bledes, porros i patata | Estofat de llenties | Patata, bròquil i pastanaga | Sopa de fideus |
| Pollastre a la planxa amb xampinyons, all i julivert | Mandonguilles amb sípia i sofregit de tomàquet i ceba | Truita de patata i ceba amb amanida verda | Filet de lluç al forn amb ceba | Salsitxes al forn amb xampinyons i daus de patata |
| Fruita | Fruita | logurt LA FAGEDA | Fruita | Fruita |
| DILLUNS-15 | DIMARTS-16 | DIMECRES-17 | DIJOURS-18 | DIVENDRES-19 |
| FESTIU | FESTIU | FESTIU | FESTIU | FESTIU |
| DILLUNS-22 | DIMARTS-23 | DIMECRES-24 | DIJOURS-25 | DIVENDRES-26 |
| FESTIU | Macarrons amb salsa de tomàquet i carn picada | Patata pastanaga i mongeta tendra | Arròs amb bolets i formatge | Crema de verdures |
| | Lluç arrebossat amb amanida verda | Filet de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet | Bacallà al forn amb ceba | Estofat de cigrons amb patata |
| | Fruita | Fruita | Fruita | Fruita |
| DILLUNS-29 | DIMARTS-30 | | | |
| Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes | Espaguetis amb sofregit de tomàquet i ceba | | | |
| Truita de formatge amb amanida de tomàquet | Lluç al forn amb amanida verda | | | |
| Fruita | Fruita | | | |

Recepta abril – BLEDES

Les bledes, unes hortalisses de fulla verda originàries de la Mediterrània . Són unes hortalisses amb fulles grans, amb forma ovalada i verda i la penca pot presentar diversos colors, des del blanc fins al rosa fort. Tot i que la bleda es conrea durant tot l'any, la seva millor època podria ser des de la tardor fins a la primavera.

Es poden consumir crues (amanides) o cuinades.

Composició nutricional:

Hortalissa amb baix poder calòric ja que conté gran quantitat d'aigua (48%). És una excel·lent font de fibra així com vitamines, principalment la vitamina A. També conté vitamina C, K i àcid fòlic.

Els minerals més destacats són el calci, potassi, magnesi i ferro.

Les persones amb tendència als càlculs renals es recomana prendre-les amb moderació ja que contenen molt de oxalat que quan es combina amb el calci de l'organisme té tendència a formar càlculs d'oxalat càlcic.

Bledes saltejades amb pernil

Ingredient per 4 persones

500 gr de bledes, 100g de pernil salat, 1 all, ½ llimona

Elaboració:

Primer de tot netejar bé les bledes per eliminar tota la terra i les tallarem. Un cop tallades les posarem a bullir amb aigua i sal durant 6 minuts. Un cop bullides les escorrem bé i les saltegem en un paella amb all tallat a lamines.

Piquem el pernil a tacs petits i l'incorporem a la paella i ho barregem tot junt. Ja està llest per menjar.

Opcional: tirar un raig de llimona per sobre (potencia el gust de les bledes).