



AMPA Eiximenis  
Girona



# MENJADOR ESCOLA EIXIMENIS

eiximenis

		DIMECRES-01	DIJOURS -02	DIVENDRES - 03
		FESTIU	Macarrons amb tonyina, pastanaga, i olives Croquetes de rostit amb amanida verda Fruita	Crema carbassó, porros, patata i carbassa amb crostons de pa Botifarra a la planxa amb patates fregides Iogurt LA FAGEDA
DILLUNS-06	DIMARTS-07	DIMECRES-08	DIJOURS -09	DIVENDRES - 10
Ensalada russa (patata, mongeta, pastanaga i pèsols) Lluç al forn a l'aroma de romaní Fruita	Amanida de mongetes del ganxet amb patata Pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita	Espaguetis a la bolonyesa Truita de carbassó amb amanida verda Fruita	Patata i bròquil bullit Mandonguilles amb salsa de tomàquet Fruita	Arròs amb pastanaga, ou dur i olives Salmó a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita
DILLUNS-13	DIMARTS-14	DIMECRES-15	DIJOURS-16	DIVENDRES-17
Enciam amb tomàquet, pastanaga, ou dur i olives Arròs a la cassola de la Rosa Fruita	Crema carbassó, porros, patata i carbassa amb crostons de pa Croquetes de llegums amb xampinyons Fruita	Espirals de colors amb tonyina, pastanaga, i olives Bacallà al forn amb tomàquet Iogurt LA FAGEDA	Cigrons bullits amb espinacs Truita de patata amb amanida de tomàquet Fruita	Puré de patates gratinat amb formatge Pollastre arrebossat a la cuina amb amanida verda Fruita
DILLUNS-20	DIMARTS-21	DIMECRES-22	DIJOURS-23	DIVENDRES-24
Macarrons a la napolitana Lluç al forn amb ceba Fruita	Patata i mongeta del ganxet bullida Hamburguesa a la planxa amb amanida verda Fruita	Arròs amb tonyina, pastanaga, ou dur i olives Truita de carbassó amb amanida de tomàquet Fruita	Patata i pastanaga bullida Filet de gall d'indi a la planxa amb amanida verda Fruita	Ensalada russa (patata, mongeta, pastanaga i pèsols) Canelons de carn gratinats amb beixamel Fruita
DILLUNS-27	DIMARTS-28	DIMECRES-29	DIJOURS-30	DIVENDRES-31
Llacets amb tonyina, pastanaga i ou dur Lluç arrebossat amb amanida verda Fruita	Crema de carbassó, porros, patata i carbassa Botifarra a la planxa amb patates fregides Iogurt LA FAGEDA	Arròs amb salsa de tomàquet Bacallà al forn a l'aroma de la farigola Fruita	Patata, col i pastanaga bullida Pernilets de pollastre amb amanida verda Fruita	Cigrons i bledes bullides Truita de formatge amb amanida de tomàquet Fruita

## **Recepta Maig – Nespres**

El nesprer japonès és un arbre fruíter que floreix d'octubre a febrer i els fruits es recullen a la primavera.

El nespra és arrodonit de color ataronjat, amb una carn aromàtica, dolça i una mica àcida. Dins conté la llavors de color marronós. Es consumeix en cru però es poden elaborar diferents preparats: melmelades, pastissos, sucs, salses, etc. Els nespres són una fruita molt fràgil cosa ja que no toleren la refrigeració i limita el seu transport a països freds.

### **Valoració nutricional**

Fruita que aporta poques calories (90% és aigua). Els principals minerals que aporta són: potassi, calci, fòsfor, magnesi i ferro. I les principals vitamines són: B1, B2, B3 i C.

### **batut de nespres**

**Ingredients:** nespres, iogurt natural (mateix pes que de nespres pelades), suc de 1/2 llimona, sucre al gust

**Elaboració:** Primer es pelen els nespres i per evitar que s'oxidin se'ls ruixa amb suc de llimona. S'afegeixen la resta d'ingredients i es tritura fins que quedi ben fi. Es reparteix en copes i es reserva a la nevera fins al moment de consumir.

### **Gelat de nespres**

**Ingredients:** 300g de nespres pelats, 100ml de llet condensada i 100ml de llet evaporada.

**Elaboració:** Es trituren tots els ingredients fins que quedi una crema ben fina. Es reparteix la crema en una glaçonera i es reserva al congelador. Un cop congelada la crema. Es trituren els glaçons i s'aboquen en un taper i es reserven al congelador fins al moment de servir-ho. S'aconsella treure'l 10 minuts abans de menjar-lo perquè la textura sigui més cremosa.