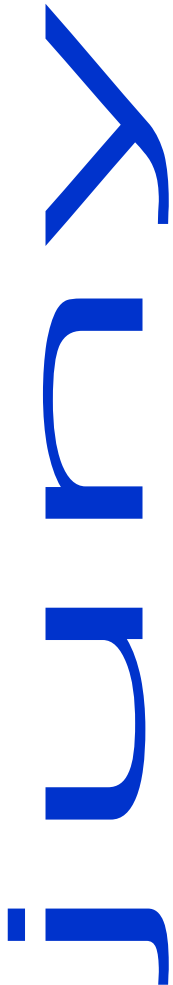
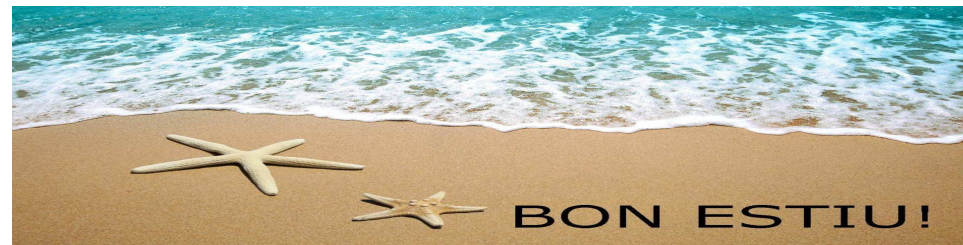


AMPA Eiximenis
Girona



MENJADOR ESCOLA EIXIMENIS

DILLUNS-03 Arròs amb tonyina, ou dur i olives Pollastre al forn i amanida de tomàquet Fruita	DIMARTS-04 Macarrons amb salsa de tomàquet Bacallà al forn i pastanaga ratllada Fruita	DIMECRES-05 Ensalada russa (patata, mongeta, pastanaga i pèsols) Hamburguesa a la planxa amb amanida verda Fruita	DIJOUS -06 Amanida d'enciam amb tomàquet i pastanaga ratllada Fideuada de peix Fruita	DIVENDRES - 07 Amanida de lleties, blat de moro, pastanaga i pernil dolç Trita a la francesa amb amanida de tomàquet Fruita
DILLUNS-10 Macarrons amb tonyina, pastanaga, i olives Croquetes de rostit amb amanida verda Fruita	DIMARTS-11 Crema carabassó, porros, patata i carbassa amb crostons de pa Botifarra a la planxa amb patates fregides Iogurt LA FAGEDA	DIMECRES-12 Arròs integral ECO amb tomàquet, enciam, olives, pastanaga Bacallà al forn a l'aroma de romaní Fruita	DIJOUS -13 Patata i cigrons bullits Trita a la francesa amb amanida de tomàquet Fruita	DIVENDRES - 14 Mongeta tendra i patata bullida Pit de pollastre a la planxa amb amanida verda Fruita
DILLUNS-17 Ensalada russa (patata, mongeta, pastanaga i pèsols) Pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita	DIMARTS-18 Amanida de mongetes del ganxet amb patata Lluç al forn a l'aroma de romaní Fruita	DIMECRES-19 Espaguetis a la bolonyesa Trita de carbassó amb amanida verda Fruita	DIJOUS-20 Patata i bròquil bullit Mandonguilles amb salsa de tomàquet Fruita	DIVENDRES-21 Menú de final de curs



BON ESTIU!

Recepta Juny

Salsafí de Girona

El salsafí (*Tragopogon porrifolius*) és una arrel similar al nap, típica de les hortes gironines. Arrel allargada, de color marronós per l'exterior. Té una textura tova i sabor dolç. Permet una conservació llarga en llocs frescos. Se sol consumir en guisats així com amanit o fregit.

Composició nutricional

Tubercle que aporta poques calories (90% és aigua). Ric en minerals com el ferro, potassi, calci, magnesi, fòsfor i coure. Ric en vitamina C, B5 (àcid pantotènic), B9 (àcid fòlic), B1 (Tiamina) i B6 (Piridoxina). També és un font important de fibra.

Pollastre amb salsafins

Ingredients: 1 pollastre, 1kg de salsafins, 1 ceba, 4 grans d'all, 10 ametlles torrades, sal, oli d'oliva, llard (opcional), 50g de farina.

Elaboració:

En una cassola es posa l'oli d'oliva i 1 cullerada de llard. Quan està calent, es posa el pollastre tallat i salat i es deixa daurar. Un cop daurat es reserva. A la mateixa cassola es sofregeix la ceba i l'all. Un cop sofregit s'afegeixen les ametlles i una llesca de pa. Quan estigui tot fregit, es passa pel túrmix per fer-ne una salsa.

A la cassola de sofregit, tornem a posar el pollastre i la salsa durant uns 30 minuts.

A part, es preparen els salsafins. Es pelen i es bullen. Un cop bullit s'enfarinen i es fregeixen. Un cop preparats s'afegeixen al pollastres juntament amb un got d'aigua i es deixa coure tot junt uns 10 minuts i ja estarà llest per servir.