



AMPA Eiximenis
Girona

MARÇ 2020



MENJADOR ESCOLA EIXIMENIS

DILLUNS-02	DIMARTS-03	DIMECRES-04	DIJOURS -05	DIVENDRES - 06
Macarrons amb salsa de tomàquet i carn picada Lluç arrebossat amb amanida verda Fruita	Patata pastanaga i mongeta tendra Filet de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita	Arròs amb bolets i formatge Bacallà al forn amb ceba Pa integral Fruita	Fideuada Truita d'espínacs i ceba amb amanida verda Fruita	Crema de carabassó, patata i ceba Estofat de cigrons amb patata Pa integral Fruita
DILLUNS-09	DIMARTS-10	DIMECRES-11	DIJOURS -12	DIVENDRES - 13
Arròs a la cassola amb costelló i salsitxes Truita de formatge amb amanida de tomàquet Fruita	Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i ceba Lluç al forn amb amanida verda Pa integral Fruita	Mongeta del ganxet i patates Botifarra amb amanida de tomàquet Fruita	Patata, bròquil i pastanaga bullits Bacallà al forn amb amanida de tomàquet Fruita	Sopa de pistons Pit de pollastre a la planxa amb xampinyons, all i julivert Pa integral logurt LA FAGEDA
DILLUNS-16	DIMARTS-17	DIMECRES-18	DIJOURS-19	DIVENDRES-20
Llacets a la napolitana Croquetes casolanes amb amanida verda Pa integral Fruita	Crema de pastanaga, patata i ceba Mandonguilles guisades amb tomàquet, ceba i carxofes Fruita	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ou ratllat Salmó a la planxa amb amanida verda Pa integral Fruita	Mongeta tendra i patates Pernilets de pollastre al forn amb amanida de tomàquet Fruita	Estofat de lleties Truita francesa amb amanida verda Fruita
DILLUNS-23	DIMARTS-24	DIMECRES-25	DIJOURS-26	DIVENDRES-27
Tallarines a la bolonyesa Lluç al forn amb amanida de tomàquet Fruita	Crema de carabassa, porro, pastanaga, patata i ceba Pernilets de pollastre amb patates fregides Pa integral logurt LA FAGEDA	Arròs a la cassola amb gambes Bacallà a la planxa amb amanida verda Fruita	Cigrons guisats Truita francesa amb amanida de tomàquet Pa integral Fruita	Escudella de galets Carn d'olla amb patata, col i pastanaga amb pilota de vedella, daus de llong i botifarra negra Fruita
DILLUNS-30	DIMARTS-31			
Espirals amb pernil dolç, ceba i crema de llet Hamburguesa a la planxa amb amanida verda Fruita	Papas aliñadas con pescadito frito Flam de la fageda 			

RECEPTA

Hummus de lleties i pera

La lletia pardina és un llegum de terres de secà té un creixment lent (7 mesos) i també té un temps llarg de cocció.

És aconsellable (encara que no imprescindible) deixar les lleties en remull almenys 12h abans de coure-les.

Un cop remullades, les rentarem amb aigua i les posarem a bullir. S'hi poden posar juntament amb l'aigua encara freda o bé quan l'aigua ja és una mica tèbia.

El temps de cocció serà d'aproximadament entre uns 45-60 minuts. Si es bull en olla exprés 25-30 minuts.

Ingredients:

400g de lletia cuita, 1 pera, 30g de suc de llimona, 35g d'oli d'oliva, comí, sal i 60ml aigua.

Preparació:

Aquesta recepta es prepararà amb robot de cuina.

Les lleties es poden comprar ja bullides o bé les bullim nosaltres com s'ha indicat a l'inici.

Un cop tenim les lleties bullides les escurrim i les posem al got de robot de cuina.

Polem la pera i la trocegem i l'afegim a les lleties.

Exprimin llimona fins obtenir els 30 ml i juntament amb els 60 ml d'aigua i els 35 d'oli ho afegim al got. Salem al gust i triturem a màxima velocitat durant 60 segons.

Es pot servir a temperatura ambient o freda, acompanyat de palets de pa o crudites (tires de pastanaga, api, cogombre, pebrot...)