


AMPA Eiximenis
Girona



MENJADOR ESCOLA EIXIMENIS

OCTUBRE 2020

			DIJOUS -01	DIVENDRES - 02
			Crema de carbassa amb crostó de pa Cigrons amb espinacs a la crema Fruita	Escudella de galets Carn d'olla amb patata, col i pastanaga amb pilota de vedella, daus de llom i botifarra negra Fruita
DILLUNS-05	DIMARTS-06	DIMECRES-07	DIJOUS -08	DIVENDRES - 09
Espirals amb pernil dolç, ceba i crema de llet Llibrets arrebossats amb amanida verda Fruita	Patata, pastanaga i mongeta tendra Bacallà al forn amb samfaina Fruita	Arròs integral amb salsa de tomàquet i ou ratllat Truita de pernil dolç amb amanida verda Pa integral Fruita	Mongeta del ganxet i patata Pit de pollastre a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita	Estofat de patata amb vedella, carabassó, pèsols i pastanaga Filet de lluç a la planxa amb amanida verda Fruita
DILLUNS-12	DIMARTS-13	DIMECRES-14	DIJOUS-15	DIVENDRES-16
FESTIU	Crema de carabassó, bledes, porros i patata Mandonguilles amb sípia i sofregit de tomàquet i ceba Fruita	Estofat de llenties Truita de patata i ceba amb amanida verda Pa integral logurt LA FAGEDA Fruita	Patata, bròquil i pastanaga Filet de lluç al forn amb ceba Fruita	Sopa de fideus Salsitxes al forn amb xampinyons, daus de patata i amanida verda Fruita
DILLUNS-19	DIMARTS-20	DIMECRES-21	DIJOUS-22	DIVENDRES-23
Patata pastanaga i mongeta tendra Filet de gall d'indi a la planxa amb amanida de tomàquet Fruita	Macarrons amb salsa de tomàquet i carn picada Lluç arrebossat amb amanida verda Fruita	Arròs amb bolets i formatge Bacallà al forn amb ceba Pa integral Fruita	Estofat de cigrons amb patata Truita d'espinacs i ceba amb amanida verda Fruita	 Wok de pollastre amb verdures i soja Pastis japones de formatge
DILLUNS-26	DIMARTS-27	DIMECRES-28	DIJOUS-29	DIVENDRES-30
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 Fruita	Mongeta del ganxet i patates Botifarra amb amanida de tomàquet Pa integral Fruita	FESTIU	FESTIU

RECEPTA OCTUBRE

El **moniato** (*Ipomoea batatas*) és tubercle, originari d'Amèrica. Té un gust dolç molt característic. La varietat que més trobem al nostre mercat és el moniato de color taronja.

Aliment ric en hidrats de carboni, aporta una mica de sucres senzills d'aquí el seu gust més

El moniato a la cuina

Cal guardar-los en un lloc fosc, ventilat i fresc.

El moniato s'ha de cuinar bé perquè sigui de fàcil digestió. Les millors formes de cocció seran aquelles que permetin la conservació de l'aigua que contenen com per exemple: vapor o bullit.

Moniato farcit amb verdures i formatge

Ingredients per 2 persones:

moniato, porro, ½ ceba, ½ pebrot verd, 1 cullerada sopera de formatge ratllat per gratinar, 1 cullerada sopera de mongetes negres cuites, oli d'oliva verge extra, sal i pebre al gust.

Elaboració de la recepta

Cobrir la safata amb paper de forn i escalfem el forn a 180°C. Es neteja el moniato i el cuinem 2 minuts al microones. Després obrim el moniato verticalment i el deixem referendar.

Mentrestant es preparen les verdures: rentem, pelem. Les passem les verdures per la picadora uns segons. Amb una cullera buidem el moniato. Important deixar un dit de polpa per què el moniato aguantí el farcit. La polpa que traiem, la reservem i la barregem amb les verdures.

Col·loquem les dues meitats del moniato damunt de la safata de forn, les farcim amb la massa preparada, les mongetes negres, un rajolí d'oli d'oliva verge i escampem la cullerada de formatge al damunt de les dues meitats.

Fornejar durant 15 minuts i ja es pot servir.

-