

# MENÚS - ABRIL 2021



COL·LEGI SANT ERMENGOL  
ANDORRA LA VELLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			<b>Dia 1</b>	<b>Dia 2</b>
			Setmana Santa	Setmana Santa
<b>Dia 5</b>	<b>Dia 6</b>	<b>Dia 7</b>	<b>Dia 8</b>	<b>Dia 9</b>
Setmana Santa	Setmana Santa	Setmana Santa	Setmana Santa	Setmana Santa
<b>Dia 12</b>	<b>Dia 13</b>	<b>Dia 14</b>	<b>Dia 15</b>	<b>Dia 16</b>
Enciam francès amb daus de pernil i ou dur Llenties amb quinoa Iogurt	Arròs xinès Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	Sopa de lletres Pollastre guisat amb xips Fruita de temporada	Espirals amb oli i parmesà Lluç amb salsa verda i espàrrecs blancs Natilles/Iogurt	Crema de verdures Croquetes amb mezclum i remolatxa Fruita de temporada
<b>Dia 19</b>	<b>Dia 20</b>	<b>Dia 21</b>	<b>Dia 22</b>	<b>Dia 23</b>
Amanida amb espinacs, pera i formatge Macarrons amb tonyina Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata al vapor Llom de porc estofat Petit suisse/Iogurt	Empedrat de cigrons Rodanxa de lluç cruixent amb enciam de roure i olives Iogurt	Amanida freda d'arròs Curri suau de pit de pollastre Fruita de temporada	Tomàquet amb mozzarel·la Hamburguesa de vedella amb patates rosses Fruita de temporada
<b>Dia 26</b>	<b>Dia 27</b>	<b>Dia 28</b>	<b>Dia 29: ANDORRA</b>	<b>Dia 30</b>
Amanida alemanya Delícies de pollastre amb tomàquets cirera Iogurt	Espagueti a la napolitana Bacallà gratinat al forn Fruita de temporada	Amanida amb tonyina, blat de moro i formatge fresc Arròs de muntanya amb costella i carxofes Fruita de temporada	Escudella barrejada Llonganissa de pagès amb trufes al caliu gratinades amb allioli Coca masegada	Verdures saltades Rostit de vedella amb salsa d'olives i cuscús Fruita de temporada



Menús revisats per el Centre d'Assessorament Dietètic, MPJ. T. 866612/ dietetica@andorra.ad/ [www.dietetica-andorra.com](http://www.dietetica-andorra.com)

## EL CONSELL DEL MES:

### MENGEM AMANIDES A DIÀRI,

les hortalisses i fruites crues són la font més important de vitamines.



#### Ingredients i colors variats

Afegir 1 cullerada de fruits secs o llavors  
Amanir amb oli d'oliva o vinagretes saludables



#### Exemples d'amanides

Tomàquet, alvocat, salmó i gambetes, i vinagreta de mostassa

Endívies, poma, nous, formatge fresc i salsa de iogurt

Carrota rallada, olives, formatge de cabra, pipes i herbetes

Pasta, brocolí, xerris, tonyina i salsa pesto

Cuscús amb pinya, pernil dolç, panses i hortalisses ratllades

**VINAGRETA DOLÇA:** 2 cull. D'oli d'oliva, 1 de vinagre i 1 petitona de mel

**SALSA DE IOGURT:** iogurt, suc de llimona, oli d'oliva, menta fresca, sal i pebre

**VINAGRETA DE MOSTASSA:** 2 cull oli d'oliva, 1 de vinagre i 1 petitona de mostassa