

MENÚS - ABRIL 2018



COL·LEGI SANT ERMENGOL
ANDORRA LA VELLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6
PASQUA	PASQUA	Amanida amb pinya i pernil Macarrons amb tonyina i ou dur Natilles / Iogurt	Empedrat de cigrons Nuggets amb tomàquet amanit Compota	Amanida d'arròs Mandonguilles a la jardinera Fruita
Dia 9	Dia 10	Dia 11	Dia 12	Dia 13
Amanida russa Tires de sèpia amb tomàquet i orenga Fruita	Arròs tropical Rostit de vedella amb verduretes Fruita	Crema de pastanaga Botifarra amb seques Iogurt	Espagueti amb formatge Bacallà amb samfaina Fruita	Amanida tomàquet, blat de moro i olives negres Pollastre a la crema amb patates de luxe Petit suisse/ Iogurt
Dia 16	Dia 17	Dia 18	Dia 19	Dia 20
Sopa de peix Truita de patata amb pa amb tomàquet i amanida amb formatge Fruita	Amanida amb maduixes i crostonets Fricandó de porc amb arròs blanc Fruita	Mongeta i patata al vapor Crestes de tonyina amb tomàquet i olives Flam de vainilla / Iogurt	Amanida de pasta Pollastre a la catalana Fruita	Puré de pèsols i carottes Hamburguesa amb patates fregides Iogurt
Dia 23	Dia 24	Dia 25	Dia 26	Dia 27
Amanida variada amb sardines Llenties amb quinoa Iogurt	Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre i carn d'olla amb amanida Fruita	Verdura tricolor Vedella amb salsa al curri Fruita	Tallarines a la napolitana Peix al forn amb bacó i taronja Fruita	Meló amb pernil Canelons gratinats Gelats
Dia 30				
Amanida alemanya Calamars a la romana amb tomàquet amanit Iogurt				



Menús revisats per el Centre d'Assessorament Dietètic, MPJ. T. 866612/ dietetica@andorra.ad/ 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, avocat, 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

