

# MENÚS - ABRIL 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Dia 1</b>	<b>Dia 2</b>	<b>Dia 3</b>	<b>Dia 4</b>	<b>Dia 5</b>
Espirals napolitana Delícies de pollastre amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Mongeta tendra saltada amb bacó Mandonguilles amb cuscús Fruita de temporada	Cigrons estofats Peix al forn amb tomàquets cirera Iogurt	Arròs xinès Fricandó de vedella a la jardinera Fruita de temporada	Dolcetes amb pinya i cranc Macarrons amb tonyina i ou dur Natilles / Iogurt
<b>Dia 8</b>	<b>Dia 9</b>	<b>Dia 10</b>	<b>Dia 11</b>	<b>Dia 12</b>
Sopa de pistons Rodanxa de lluç arrebossada amb carrota ratllada i olives Petit suisse / Iogurt	Arròs mediterrani Estofat de vedella Fruita de temporada	Crema de pastanaga Botifarra amb seques Iogurt	Amanida tomàquet, blat de moro i olives negres Pollastre a la crema amb patates rosses Fruita de temporada	Espagueti amb formatge Bacallà amb samfaina Fruita de temporada
<b>Dia 15</b>	<b>Dia 16</b>	<b>Dia 17</b>	<b>Dia 18</b>	<b>Dia 19</b>
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA
<b>Dia 22</b>	<b>Dia 23</b>	<b>Dia 24</b>	<b>Dia 25</b>	<b>Dia 26</b>
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA
<b>Dia 29</b>	<b>Dia 30</b>			
Sopa de peix amb fideus Truita de patata amb pa amb tomàquet i enciam de roure Fruita de temporada	Amanida amb llegums Fricandó de porc amb arròs blanc Iogurt			



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 producte de temporada, és més sostenible i més nutritiu!



**Idees de plats per el mes l'abril:**  
 Amanides de favetes, pèsols saltats amb pernil o gambes, carxofes al forn o guisades, remenats amb espàrrecs verds, col-i-flor amb beixamel o amb patata i oli, amanides amb alvocat, pinya amb pernil, macedònies amb pera, kiwi i maduixes, batut de plàtan o maduixa.

**I per les vacances...** aprofitem per cuinar amb els pares i gaudir amb la compra i preparació dels aliments!