

MENÚS - JUNY 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Empedrat de cigrons Tires de sèpia saltades amb enciam i olives Iogurt	Amanida niçoise de patata Rostit de vedella amb salsa d'olives Fruita de temporada	Enciam francès amb daus de pernil i formatge Fideus a la cassola Flam d'ou / Iogurt	Arròs amb tomàquet Lluç cruixent amb carrota ratllada Fruita de temporada	Crema de carbassó Pollastre a la llimona amb patates al caliu Fruita de temporada
Dia 10	Dia 11	Dia 12	Dia 13	Dia 14
PENTECOSTA	Amanida d'arròs Mandonguilles de vedella Fruita de temporada	Llenties fredes Truita de patata amb amb tomàquet al forn Iogurt	Mongeta tendra saltada Porc estofat amb patates rodones Fruita de temporada	Dolcetes amb pinya i cranc Macarrons amb tonyina Natilles / Iogurt
Dia 17	Dia 18	Dia 19	Dia 20	Dia 21: ESTIU
Amanida alemanya de patata amb frankfurt Delícies de pollastre carrota ratllada i olives Fruita de temporada	Amanida tomàquet, blat de moro i olives negres Estofat de vedella amb arròs blanc Fruita de temporada	Crema de pastanaga Botifarra amb seques Iogurt	Espagueti amb formatge Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Meló amb pernil Lassanya Gelats
Dia 24	Dia 25	Dia 26	Dia 27	Dia 28
SANT JOAN	Ensaladilla russa Calamars a la romana amb amanida Iogurt	Amanida d'espíral Pollastre al forn amb verdures Fruita de temporada	Amanida variada Hamburguesa amb patates fregides Fruita de temporada	SORTIDA



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

EL CONSELL DEL MES

Quan arriba la calor hem de cuidar més la hidratació

L'aigua és la millor beguda i la podem "saboritzar" amb ingredients saludables per fer begudes més atractives

Aquí en teniu algunes idees: amb rodanxes de taronja i de kiwi / amb pomelo i branca de romaní / préssec i salvia fresca/ amb cogombre , llima i gingebre ,...



Els gaspatxos, la sopa de meló o de síndria i els gelats naturals elaborats a partir de fruita també són una bona solució per refrescar i hidratar quan el termòmetre puja