

MENÚS - JUNY 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Dia 1
				Amanida amb formatge, blat de moro i panses Estofat de vedella amb patates i carotes Fruita
Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7	Dia 8
Amanida amb pinya i pernil Macarrons amb tonyina Natilles / Iogurt	Arròs xinès Mandonguilles a la jardinera Fruita	Cigrons freds amb hortalisses Nuggets amb tomàquet amanit Iogurt	Mongeta tendra saltada amb bacó Porc estofat amb patates rodones Fruita	Espirals a la carbonara Tires de sèpia amb tomàquet al forn Fruita
Dia 11	Dia 12	Dia 13	Dia 14	Dia 15
Amanida alemanya de patata i frankfurt Filet de peix arrebossat amb amanida Petit suisse / Iogurt	Arròs mediterrani Estofat de vedella Fruita	Crema de verdures 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 Fruita
Dia 18	Dia 19	Dia 20	Dia 21	Dia 22
Llenties amb verdures Trita de patata amb amanida Iogurt	Amanida amb crostonets Fricandó de porc amb arròs blanc Fruita	Amanida russa amb ou i tonyina Calamars a la romana amb tomàquet i olives Fruita	Meló amb pernil Canelons Gelat	Amanida de pasta Pollastre a la catalana Fruita
Dia 25	Dia 26	Dia 27	Dia 28	Dia 29
Arròs amb tomàquet Croquetes amb amanida Fruita	Verdura tricolor Vedella amb salsa d'olives Iogurt	Tallarines a la napolitana Peix gratinat al forn Fruita	Amanida variada Pollastre amb patates fregides Fruita	SORTIDA



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

EL CONSELL DEL MES:

En època d'exàmens i de tancament de final de curs cal tenir disponibles tots els nutrients que el nostre cervell necessita per rendir al màxim:
magnesi, fòsfor, Zenc, vit B6 i B12 ...
i també una bona hidratació i carbohidrats en tots els àpats !

MAGNESI: ametlles, sèsam, cacau, cereals integrals, llegums i verdures verdes

FÒSFOR: formatge, iogurt, peix blau, ous i carn

ZENC: fruits secs, llavors i germen de blat

VIT B6 i B12: rovell d'ou, carn, peix blau i marisc



Idees de receptes:

amanida de cigrons amb espinacs frescos, ou dur i pipes de carbassa

filet de vedella amb pasta integral al pesto

sopa freda d'ametlles amb crostonets + pollastre arrebossat amb sèsam

amanida amb pera, nous i formatge blau + salmó amb arròs salvatge

