

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Dia 1	Dia 2	Dia 3
		FESTA DE TREBALL	Amanida de pasta Salsitxa amb samfaina Fruita de temporada	Puré de pèsols Pollastre cruixent amb enciam i brots de soja Petit suisse / Iogurt
Dia 6	Dia 7	Dia 8	Dia 9	Dia 10
Amanida variada amb sardines Llenties amb quinoa Iogurt	Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre amb carrota ratllada Fruita de temporada	Amanida russa Estofat de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Tallarines a la napolitana Peix al forn amb bacó i llimona Fruita de temporada	Amanida de dolcetes amb pernil i pinya Lassanya Gelat
Dia 13	Dia 14	Dia 15	Dia 16	Dia 17
Cigrons amb tonyina Calamars a la romana amb tomàquet i mozzarella Iogurt	Mongeta saltada amb pernil Mandonguilles de vedella amb cuscús Fruita de temporada	Amanida alemanya de patata amb frankfurt Pollastre guisat amb verdures Fruita de temporada	Amanida de brots tendres amb síndria i formatge fresc Arròs de muntanya Flam de vainilla / Iogurt	Espirals amb oli i parmesà Rodó de porc amb taronja Fruita de temporada
Dia 20	Dia 21	Dia 22	Dia 23	Dia 24: M <sup>a</sup> Auxiliadora
Empedrat de mongetes Crestes de tonyina amb carrota ratllada Iogurt	Amanida d'enciam de roure amb gambes, poma i panses Macarrons bolonyesa Fruita de temporada	Amanida d'arròs Lluç amb salsa verda Fruita de temporada	Vichyssoise Pizza de pernil amb amanida de rúcula, cranc i ou dur Fruita de temporada	Meló amb pernil Pollastre rostit amb patates fregides Gelat
Dia 27	Dia 28	Dia 29	Dia 30	Dia 31
Amanida amb espinacs, pera i formatge Llaços de pasta amb salmó Fruita de temporada	Col-i-flor amb patata i beixamel Llom arrebossat amb tomàquet i orenga Fruita de temporada	Amanida de llenties Rostit de gall dindi amb prunes Iogurt	Arròs tropical Bacallà al forn amb salsa de tomàquet Batut de maduixa	Amanida variada Hamburguesa amb patates de luxe 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

**INCLOEU aliments vegetals CRUS EN CADA ÀPAT:**

**Amanides variades i/o fruita de temporada**

Són els que tenen més quantitat de vitamines i més propietats nutricionals



**ARA ÉS TEMPS DE:** MADUIXES, NESPRES, ESPÀRRECS, PASTANAGUES, COGOMBRE, RAVES I PEBROTS

**Gelat natural de maduixa amb iogurt:** congeleu prèviament les maduixes talladetes i a l'hora dels postres o de berenar les tritureu amb iogurt i 1 cullerada de mel.

**Salsa de iogurt amb cogombre i menta:** triturem  $\frac{1}{2}$  cogombre pelat amb un iogurt, el suc de  $\frac{1}{2}$  llimona, 1 cullerada d'oli i menta fresca



Endívies farcides amb **pastanaga ratllada**, formatge i olives

Peix amb **salsa de pebrots** : escalfem el pebrot al forn, el pelem i el triturem amb llet evaporada

Amanida amb **raves**, avocat i gambes