

MENÚS - MARÇ 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			Dia 1	Dia 2
			Sopa de pistons Pollastre arrebossat amb carrota ratllada Fruita	Amanida amb espinacs, pera i formatge Cigrons de quaresma amb bacallà i ou dur Iogurt
Dia 5	Dia 6	Dia 7	Dia 8	Dia 9
Amanida amb poma, cranc i ou dur Macarrons bolonyesa Natilles xocolata / Iogurt	Arròs amb tomàquet Croquetes de bacallà amb amanida Fruita	Mongeta seca estofada Botifarra amb enciam i olives Iogurt	Sopa de fideuets Pollastre guisat amb verdures i xips Fruita	Crema de verdures Pizza de tonyina amb amanida Fruita
Dia 12	Dia 13	Dia 14	Dia 15	Dia 16
Arròs tres delícies Llom arrebossat amb enciam i olives Fruita	Sopa amb llegums Lluç amb salsa verda Petit suisse / Iogurt	LA CONSTITUCIÓ	Patates amb suc Hamburguesa amb carbassó Fruita	Amanida amb tomàquet i brots de soja Llaços de pasta amb salmó Iogurt
Dia 19	Dia 20	Dia 21	Dia 22	Dia 23
Sopa de lletres Salsitxa amb samfaina Iogurt	Crema de carbassó Pollastre a la llimona amb patates "noisette" Fruita	Amanida amb tonyina i formatge Fideus a la cassola Flam d'ou / Iogurt	Arròs amb xampinyons i pernil Rostit de vedella amb salsa de verdures Fruita	Llenties caldoses Rodanxa de lluç arrebossada amb carrota ratllada Macedònia
Dia 26	Dia 27	Dia 28	Dia 29	Dia 30
PASQUA	PASQUA	PASQUA	PASQUA	PASQUA



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

EL CONSELL DEL MES:

Alimentació sana i tradició també son compatibles, recupereu i cuineu plats i receptes que feien els vostres avis !

Ara és temps de carxofes, calçots, endívies i espinacs



Plats de Quaresma: És tradició entre els cristians que, durant els divendres de quaresma, s'eviti la carn i tots els seus derivats, és per això que es cuinen plats a base de peix (sobretot bacallà), ou, llegums, verdures de temporada com els espinacs i les carxofes.



Cigrons amb espinacs bacallà i ou dur
Bacallà amb tomàquet, patata i ou dur
Arròs amb carxofes i bacallà

Truita de pa amb salsa de tomàquet i prunes
Bunyols de vent, bunyols de bacallà

