

MENÚS - MARÇ 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Dia 1
				CARNESTOLTES
Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7	Dia 8
CARNESTOLTES	CARNESTOLTES	Amanida amb ou dur i crostonets Fideus amb peix Petit suisse / Iogurt	Verdura tricolor Fricandó amb prunes Fruita de temporada	Cigrons amb verdures Croquetes de bacallà amb tomàquet i mozzarella Iogurt
Dia 11	Dia 12	Dia 13	Dia 14	Dia 15
Arròs mediterrani Mandonguilles de vedella Fruita de temporada	Mongeta seca estofada Tires de sèpia amb tomàquet, blat de moro i olives negres Quallada / Iogurt	Sopa de fideuets Pollastre guisat amb xips Fruita de temporada	LA CONSTITUCIÓ	Amanida d'enciam de roure amb gambes, poma i panses Canelons de tonyina Fruita de temporada
Dia 18	Dia 19	Dia 20: PRIMAVERA	Dia 21	Dia 22
Llenties estofades Lluç gratinat al forn amb pa ratllat i julivert Iogurt	Patates amb suc Pollastre arrebossat amb enciam i olives Fruita de temporada	Crema de patata i espàrrecs verds Hamburguesa amb amanida de brots tendres, maduixes i formatge fresc Pa de pessic	Arròs tres delícies Estofat de porc amb carbassó arrebossat Fruita de temporada	Amanida amb espinacs, pera i formatge Llaços de pasta amb salmó Fruita de temporada
Dia 25	Dia 26	Dia 27	Dia 28	Dia 29
Sopa de llegums amb mandonguilles Crestes de tonyina amb tomàquet i orenga Iogurt	Amanida russa 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	Crema de carbassó Pollastre a la llimona amb patates al caliu Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Lluç cruixent amb carrota ratllada Fruita de temporada



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

EL CONSELL DEL MES:

Recuperem receptes i plats dels nostres padrins, ens portaran bons records i així passarem una bona estona cuinant

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

