

# MENÚS - MARÇ 2021



COL·LEGI SANT ERMENGOL

ANDORRA LA VELLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Dia 1</b>	<b>Dia 2</b>	<b>Dia 3</b>	<b>Dia 4</b>	<b>Dia 5</b>
Espirals amb oli i parmesà Lluç al forn amb bacó i taronja Natilles/Iogurt	Arròs amb tomàquet Llom de porc arrebossat amb carrota ratllada Fruita de temporada	Amanida tomàquet, blat de moro i olives negres Pollastre al forn amb patates de luxe Fruita de temporada	Mongeta i patata al vapor Blanqueta de vedella Fruita de temporada	Amanida amb espinacs, pera i formatge Cigrons de quaresma amb bacallà i ou dur Iogurt
<b>Dia 8</b>	<b>Dia 9</b>	<b>Dia 10</b>	<b>Dia 11</b>	<b>Dia 12</b>
Mongetes seques estofades Tires de sèpia saltades amb enciam i olives Iogurt	Sopa de fideuets Salsitxa amb samfaina i xips Fruita de temporada	Arròs mediterrani Pit de pollastre a la crema amb xampinyons Fruita de temporada	Crema de carbassó Rodó de vedella amb salsa i cuscús Fruita de temporada	Dolcetes amb pinya, cranc i ou dur Canelons de tonyina Gelatina
<b>Dia 15</b>	<b>Dia 16</b>	<b>Dia 17</b>	<b>Dia 18</b>	<b>Dia 19</b>
Patates amb suc Delícies de pollastre amb enciam francès i brots de soja Petit suisse/Iogurt	Macedònia de verdures Estofat de vedella Fruita de temporada	Amanida variada amb sardinetes Macarrons a la bolonyesa Fruita de temporada	Arròs xinès Rostit de gall dindi amb salsa de verdures Fruita de temporada	Llenties caldoses amb verdures Bunyols de bacallà amb carrota ratllada Iogurt
<b>Dia 22</b>	<b>Dia 23</b>	<b>Dia 24</b>	<b>Dia 25: Estats Units</b>	<b>Dia 26</b>
Sopa de llegums Truita de patates amb tomàquet i mozzarella Fruita de temporada	Espagueti amb formatge Cuixes de pollastre guisades Fruita de temporada	Arròs tres delícies Fricandó de porc Fruita de temporada	Amanida Waldorf Cheeseburger & potato dippers Brownie (cola sense cafeïna)	Crema d'espàrrecs verds Crestes de tonyina amb amanida d'endives, maduixes i formatge fresc Flam/Iogurt
<b>Dia 29</b>	<b>Dia 30</b>	<b>Dia 31</b>		
Setmana Santa	Setmana Santa	Setmana Santa		



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:

**Ara és temps de carxofes, calçots, endívia 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

