

MENÚS - JUNY 2023



COL·LEGI SANT ERMENGOL

ANDORRA LA VELLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			Dia 1	Dia 2
			Wok de verdures Rostit de vedella amb cuscús Fruita de temporada	Rotllets primavera de verdures Curry suau de pollastre amb arròs basmati Fruita de temporada
Dia 5	Dia 6	Dia 7	Dia 8	Dia 9
Pèsols saltats amb bacó Hamburguesa de salmó amb enciam francès i olives Iogurt/Poma	Arròs tricolor Llom arrebossat casolà amb fulla de roure Fruita de temporada	Amanida niçoise de patata Lluç al forn gratinat amb all julivert i pa ratllat Fruita de temporada	Vichyssoise Pernilets de pollastre a la llimona amb xips Fruita de temporada	Mezclum amb remolatxa i sardinetes Raviolis a la napolitana Fruita de temporada
Dia 12	Dia 13	Dia 14	Dia 15	Dia 16
Ensalada de lentejas Tortilla de patatas con tomate y orégano Petit suisse/Manzana	Amanida d'espivals integrals Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Brots tendres amb meló francès, formatge fresc i panses Mandonguilles de vedella amb cuscús Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata al vapor Pollastre a la crema amb xampinyons Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Calamars a la romana amb enciam i olives Fruita de temporada
Dia 19	Dia 20	Dia 21	Dia 22	Dia 23
Melon avec du jambon Pâtes au thon Yaourt/Pomme	Amanida russa Croquetes de pollastre amb tomàquets cirera Fruita de temporada	Amanida d'espínacs, pera i formatge cabra Botifarra amb seques Fruita de temporada	Amanida freda d'arròs Tires de sèpia saltades amb carrota ratllada Fruita de temporada	Crema d'espàrrecs verds Rostit de vedella amb patates al caliu Coca de Sant Joan
Dia 26	Dia 27	Dia 28	Dia 29	Dia 30
Sautéed chickpeas Breaded fish with salad and olives Yoghurt/Apple	Tomàquet amb mozzarella Fideus a la cassola amb costella Fruita de temporada	Amanida variada Pollastre amb suc i arròs blanc Gelat	Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb patates rosses Fruita de temporada	***

PLATS D'ESTIU

Amb l'arribada del bon temps trobem un gran assortit de fruites i hortalisses de temporada que ens ajudaran a fer plats refrescants i nutritius

XARRUPS: Gaspaxos i cremes fredes (meló, pastanaga, porro ...)

ENTRANTS: Espàrrecs i carpaccios de verdures amb fruits secs , fruita amb pernil, empedrats i humus de llegums, hortalisses farcides, taboulé

AMANIDES: amb base de tomàquet, de brots tendres, de pasta i arròs, de llegums o patates

SALSES: vinagreta amb verdures picades, romesco, salsa pesto, sofregits amb tonyina , salsa verda, salsa marinera



Precaucions per evitar intoxicacions alimentaries:

Mantenir els aliments de risc en refrigeració (carns, peixos, aliments que portin ou, embotits, ..)

Rentar-se les mans sovint

Beure només aigua potable

Triar aliments de poc risc per preparar entrepans com el pernil salat, tonyina, humus