



# MENÚS de MAIG 2023



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>
<b>FESTA DEL TREBALL</b>	Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes amb amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Espagueti amb formatge Lluç al forn gratinat amb pa ratllat i julivert i guarnició de verduretes Fruita de temporada	Dolçetes amb maduixes i formatge fresc Cuixa de pollastre rostida amb patates rodones Fruita de temporada	Crema de porros Botifarra amb seques Iogurt/Poma
<b>Dia 8</b>	<b>Dia 9</b>	<b>Dia 10</b>	<b>Dia 11</b>	<b>Dia 12</b>
Sopa minestrone con judías rojas Tortilla de patatas con zanahoria rallada Yogur/ manzana	Amanida amb cranc, pinya, panses i ou dur Macarrons a la bolonyesa Fruita de temporada	Arròs tres delícies Fricandó de porc amb xampinyons Fruita de temporada	Espirals amb oli i parmesà Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Verdura tricolor Nugets de pollastre amb enciam francès i olives Gelat/Poma
<b>Dia 15</b>	<b>Dia 16: Dia Celiaquia</b>	<b>Dia 17</b>	<b>Dia 18</b>	<b>Dia 19</b>
Salade de lentilles Seiche a la poêle et tomates au four Yaourt/ pomme	Crema de carbassó Arròs amb gall dindi i salsitxes Fruita de temporada	Brots tendres amb feta, síndria i menta Llaços amb tonyina Fruita de temporada	Tomàquet i mozzarella Hamburguesa amb patates rosses Fruita de temporada	Amanida alemanya de patata Rostit de gall dindi daus de carbassó Fruita de temporada
<b>Dia 22</b>	<b>Dia 23</b>	<b>Dia 24: M<sup>a</sup> Auxiliadora</b>	<b>Dia 25</b>	<b>Dia 26</b>
Rice salad Tuna pie with sauted vegetables Joghurt/Apple	Mongeta tendra i patata al vapor Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	Cocktail de gambes Pizza margarita Mousse de xocolata	Empedrat de cigrons Pollastre al forn amb ceba i tomàquet Fruita de temporada	Meló amb pernil Fideus a la cassola amb costella Fruita de temporada
<b>Dia 29</b>	<b>Dia 30</b>	<b>Dia 31</b>	<b>Dia 1</b>	<b>Dia 2</b>
<b>PENTECOSTA</b>	<b>FESTIU</b>	Fesolets amb hortalisses Cruixent de lluç amb fulla de roure Iogurt/Poma	Wok de verdures Rostit de vedella amb cuscús Fruita de temporada	Rotllets primavera de verduretes Curry suau de pollastre amb arròs basmati Fruita de temporada

Menús revisats per el Centre d'Assessorament Dietètic, Marta Pons Jansana T. 866612/ dietetica@andorra.ad/ w.dietetica-andorra.com

## LA PROTEINA A LA NOSTRA ALIMENTACIÓ

Te una funció constructora: ens ajuda a reparar i renovar cèl·lules corporals i a créixer.

En necessitem menjar 2-3 cops al dia

La trobem a: la carn, al peix, als ous i al formatge i també als llegums i als cereals complets i als fruits secs.

La proteïna més sostenible i econòmica és el llegum per això es recomana fer-los servir com a plat principal entre 1 i 3 cop per setmana

**Idees de plats preparats amb llegums:**

Amanida de cigrons, pèsols saltejats, favetes amb romesco, llenties al curri, humus, pasta de llegums, snack de cigrons al forn amb espècies, ...

