

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dia 8	Dia 9	Dia 10	Dia 11	Dia 12
Arròs amb salsa de tomàquet Calamars a la romana amb pastanaga ratllada i olives negres Fruita de temporada	Gratin de patata Hamburguesa de vedella amb amanida de tomàquet amb orenga Fruita de temporada	Amanida mesclum amb poma, tonyina i blat de moro Mongetes seques estofades Iogurt/Poma	Espagueti amb formatge ratllat Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Crema d'espàrrecs verds Pollastre guisat amb xips Fruita de temporada
Dia 15	Dia 16	Dia 17	English Day	Dia 19
Sopa de lletres Merluza en salsa verde con patatas laminadas Fruita de temporada	Verdura tricolor amb alls saltats Delícies de pollastre amb fulla de roure Fruita de temporada	Arròs tres delícies Fricandó amb bolets i prunes Fruita de temporada	New York salad Hot dog with potato dippers Cheesecake	Dolçets amb maduixes i formatge fresc Cigrons estofats amb botifarra negra Iogurt/Poma
Dia 22	Dia 23	Dia 24	Dia 25	Dia 26
Salade de lentilles Omelette aux pommes de terre avec "pa amb tomàquet" Yaourt/Pomme	Amanida mesclum amb remolatxa i sardinetes Macarrons a la bolonyesa Fruita de temporada	Arròs mediterrani Tires de sèpia saltades amb enciam francès i olives verdes Petit Suisse/Poma	Crema de porros Rostit de vedella amb salsa de verduretes i cuscús Fruita de temporada	Tomàquet amb mozzarella Pollastre al forn amb carbassó i patates al caliu Fruita de temporada
Dia 29	Dia 30	Dia 1	Dia 2	Dia 3
Mixed salad with french melon, raisins and hard-boiled egg Pasta with salmon Seasonal fruit	Arròs xinès Croquetes de pollastre amb tomàquets cirera Fruita de temporada	FESTA DEL TREBALL	Mongeta tendra i patata al vapor Mandonguilles de vedella a la jardinera Iogurt/Poma	Pinya amb pernil Fideus a la cassola amb costella Fruita de temporada



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

EL CONSELL DEL MES

INCLOEU aliments vegetals CRUS EN CADA ÀPAT:
Amanides variades i/o fruita de temporada

Són els que tenen més quantitat de vitamines i més propietats nutricionals



ARA ÉS TEMPS DE: MADUIXES, NESPRES, ESPÀRRECS, PASTANAGUES, COGOMBRE, RAVES I PEBROTS

Gelat natural de maduixa amb iogurt: congeleu prèviament les maduixes talladetes i a l'hora dels postres o de berenar les tritureu amb iogurt i 1 cullerada de mel.

Salsa de iogurt amb cogombre i menta: triturem $\frac{1}{2}$ cogombre pelat amb un iogurt, el suc de $\frac{1}{2}$ llimona, 1 cullerada d'oli i menta fresca

Endívies farcides amb **pastanaga ratllada**, formatge i olives

Peix amb **salsa de pebrots:** escalivem el pebrot al forn, el pelem i el triturem amb llet evaporada

Amanida amb **raves**, avocat i gambes