

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1	2	3
		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
6	Menú Austràlia	8	9	10
Arroz tres delicias Empanadillas de atún con lechuga francesa y olivas Fruita de temporada	(proposta alumnes EP4) Pastís de carn Rotllets australians amb amanida Lamingtons / poma	Crema d'espàrrecs verds Botifarra amb seques Iogurt/Poma	Espagueti amb oli d'oliva i parmesà Lluç a la marinera amb verdures Fruita de temporada	Dolcetes amb cranc, pinya, panses i ou dur Pollastre al forn a la llimona amb patates especiades Fruita de temporada
13	Maria Auxiliadora	15	Dia de la celiaquia	17
Salade mixte aux sardines Lentilles avec du quinoa Yaourt/Pomme	Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de carn d'olla amb enciam francès i olives Gelats/ poma	Espirals amb salsa d'alfàbrega fresca Bacallà gratinat amb cereals i guarnició de verdures Fruita de temporada	Crema de carbassó Hamburguesa de vedella amb patates xips Fruita de temporada	Amanida russa Rostit de gall dindi amb samfaina Fruita de temporada
20	21	22	23	24
PENTECOSTA	FESTA	FESTA	FESTA	MARIA AUXILIADORA
27	28	29	30	31
Chickpea salad Potato omelette with salad and olives Yoghurt/Apple	Amanida freda d'arròs Pit de pollastre a la crema amb xampinyons Fruita de temporada	Amanida Niçoise de patata Fricandó de porc amb daus de verdures Fruita de temporada	Brots tendres amb feta, síndria i vinagreta de menta fresca Macarrons amb tonyina Natilles/Poma	Saltat de verdures Rostit de vedella amb salsa d'olives i cuscús 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

Al maig augmentem el consum de **NUTRIENTS PER AL NOSTRE CERVELL**  
**Magnesi, Fòsfor, Zenc, vit B6 i B12, Omega 3**

### On els trobem?

**MAGNESI:** Ametlles, sèsam, cacau, cereals integrals, llegums i verdures verdes

**FÒSFOR:** formatge, iogurt, peix blau, ous i carn magra

**ZENC:** fruits secs, llavors i germen de blat

**VIT B6 i B12:** rovell d'ou, carn magra, peix blau i marisc

**Omega 3:** Nous, peix blau, llavors com les pipes o el sèsam

### IDEES DE RECEPTES:

Amanida de cigrons amb espinacs frescos, ou dur i pipes de carbassa

Filet de vedella amb pasta integral al pesto

Sopa freda d'ametlles amb crostonets + pollastre arrebossat amb sèsam

Amanida amb pera, nous i formatge blau + salmó amb arròs salvatge