

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
Amanida de lleties Trita de patates amb pastanaga ratllada i olives negres Iogurt/Poma	Brots tendres amb cranc, gambetes, taronja i ou dur Fideus a la cassola amb costella Fruita del temporada	Crema d'espàrrecs verds i carbassó Pernilets de pollastre amb xips Fruita del temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Peix a la romana amb amanida d'enciam Fruita del temporada	Amanida alemanya de patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temporada
10	11	12	13	14
Ensalada de tomate con mozzarella Macarrones a la carbonara Fruita de temporada	Macedònia de verdures Delícies de pollastre amb enciam francès i olives verdes Fruita del temporada	Fesolets amb hortalisses Botifarra a la graella amb albergínia arrebossada Iogurt/Poma	Arròs tricolor Llom de lluc al forn amb salsa verda Fruita del temporada	Amanida d'espínacs, pera i formatge de cabra Vedella estofada amb bolets i cuscús Gelats/Poma
17	18	19	20	21
Melon avec du jambon Spirales au saumon Fruit de saison	Vichyssoise Croquetes de pollastre amb fulla de roure Fruita de temporada	Amanida freda d'arròs Rostit de porc amb salsa de pinya Fruita de temporada	Empedrat de cigrons Pollastre al forn amb ceba i tomàquet Iogurt/Poma	Amanida variada Hamburguesa de vedella amb patates rosses Coca de Sant Joan
24	25	26	27	28
FESTA DEL POBLE Andorra la Vella	Whole-wheat pasta salad Codfish with roasted peppers Seasonal fruit	Dolçetes amb meló francès i formatge fresc Arròs de muntanya amb carxofes Fruita del temporada	Amanida russa Tires de sèpia saltades amb mesclum i olives Fruita del temporada	SORTIDA FINAL DE CURS infantil i primària



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

EL CONSELL DEL MES

*Consumir aliments de temporada:
són més nutritius, sostenibles i gustosos*

Al juny és temps de:



Maduixes



Cireres



Nespres



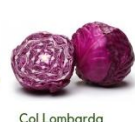
Llimona



Fabes



Pèsols



Col Lombarda



Pebrot verd



Espàrrecs

Idees de receptes:

Gaspatxo de maduixes o de cireres

Favetes i pèsols tebis amb pernil salat i menta

Remenat d'espàrrecs verds amb gambes i alls tendres

Crema de pastanaga amb farigola

Pebrots verds farcits de peix o carn