

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	3	4
	Arròs xinès Blanqueta de vedella amb bolets Fruita de temporada	Pèsols saltats Pit de pollastre al curri amb cuscús Iogurt natural o pera	Amanida amb remolatxa i formatge fresc Macarrons bolonyesa Fruita de temporada	Crema de carbassó Bunyols de bacallà amb enciam francès i olives Quallada, flam o poma
7	8	9	10	11
Sopa de peix Truita de patates amb tomàquet amanit i mozzarella Fruita de temporada	Puré de cigrons Hamburguesa de vedella amb guarnició d'albergínia amb mel Iogurt natural o plàtan	Mongeta tendra i patata al vapor Croquetes de pollastre amb fulla de roure Fruita de temporada	Arròs tricolor Llom de porc estofat amb prunes Fruita de temporada	Amanida tropical amb gambes i cranc Canelons de tonyina Fruita de temporada
14	15	16	17	18
Tomàquet amanit amb blat de moro i sardines Llenties amb arròs Iogurt grec o poma	Amanida de canonges amb formatge fresc, maduixes i alvocat Fideus a la cassola amb salsitxa i costella Fruita de temporada	Crema d'espàrrecs verds Pizza margarita amb enciam de colors, pernil dolç i ou dur Fruita de temporada	DIJOUS SANT	DIVENDRES SANT



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

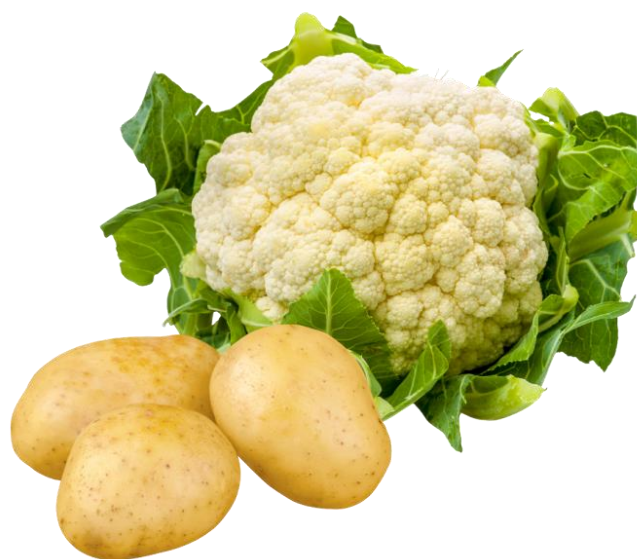
EL CONSELL DEL MES:

TRIEM ALIMENTS DE TEMPORADA: MÉS SOSTENIBLES I NUTRITIVS!

Els aliments de temporada són més frescos, saborosos i respectuosos amb el medi ambient.
Aprofitem aquest mes d'abril per incloure'ls als nostres plats!

Idees de plats per a l'abril:

- Amanides amb favetes tendres
- Pèsols saltats amb pernil o gambes
- Carxofes al forn o guisades
- Remenats amb espàrrecs verds
- Coliflor amb beixamel o amb patata i oli
- Amanides amb alvocat
- Pinya amb pernil
- Macedònia amb pera, kiwi i maduixes
- Batut de plàtan o maduixa



I a les vacances de Setmana Santa...

Aprofitem per visitar els mercats, cuinar en família i tastar noves receptes. Una bona manera d'aprendre i gaudir del menjar saludable!