

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
Amanida freda de lleties Truita de patates amb pastanaga ratllada i olives negres Iogurt natural o poma	Brots tendres amb cranc, gambetes, taronja i sardinetes Macarrons a la carbonara Fruita de temporada	Crema d'espàrrecs verds i carbassó Cuixa de pollastre al forn amb patates Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet fregit Cruixent de lluç amb fulla de roure Fruita del temporada	Amanida Niçoise de patata Estofat de vedella amb bolets Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Pentecostes	Amanida russa Delícies de pollastre amb amanida de cogombre Fruita del temporada	Brots tendres amb feta, síndria i vinagreta de menta fresca Hamburguesa de vedella amb patates al caliu Fruita de temporada	Arròs fred amb hortalisses Bacallà gratinat amb cereals Fruita de temporada	Cigrons saltats Botifarra a la graella amb tomàquet i orenga Iogurt natural o plàtan
16	17	18	19	20
Meló amb pernil Farfalle amb salmó Iogurt natural o poma	Vichyssoise Croquetes de pollastre amb amanida mezclum i olives verdes Fruita de temporada	<i>Menú elaborat per EP4:</i> Amanida italiana amb prosciutto Pizza margarita Gelats de xocolata blanca	Empedrat de mongetes blanques Peix amb salsa verda i espàrrecs Iogurt natural o poma	Saltat de verdures Mandonguilles de vedella amb cuscús Fruita de temporada
Revetlla Sant Joan	24	25	26	27
Amanida amb fulles d'espínacs, pera i formatge de cabra Fideus a la cassola amb costella Coca de Sant Joan	Festa del poble ALV	Pèsols saltats Calamars a la romana amb enciam de colors i remolatxa Fruita de temporada	Amanida d'arròs Rostit de vedella amb prunes Fruita de temporada	Tomàquet amanit amb mozzarella i salsa pesto Pollastre a la llimona amb patates rosses Fruita de temporada

Dilluns 30 juny: Sortida final de curs EI i EP



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

EL CONSELL DEL MES: PLATS D'ESTIU

Amb l'arribada del bon temps, trobem un gran assortiment de fruites i hortalisses de temporada que ens ajuden a preparar plats refrescants i nutritius!

XARRUPS: gaspatxos i cremes fredes (de meló, pastanaga, porro...).

ENTRANTS: espàrrecs i carpaccios de verdures amb fruits secs, fruita amb pernil, empedrats i hummus de llegums, hortalisses farcides, *taboulé*.

AMANIDES: amb base de tomàquet, de brots tendres, de pasta o arròs, de llegums o de patates.

SALSES: vinagreta amb verdures picades, romesco, salsa pesto, sofregits amb tonyina, salsa verda, salsa marinera.

