



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
Amanida amb poma, remolatxa i verat Llenties amb quinoa, verdures i tofu Iogurt natural o taronja	Mongeta, patata i pastanaga al vapor Croquetes de pollastre amb fulla de roure i olives verdes Fruita del temporada	Arròs fred amb hortalisses Rostit de porc amb salsa de pinya i prunes Fruita del temporada	Espirals a la mediterrània amb vinagreta de cibulet Peix al forn a la taronja Fruita de temporada	Tomàquet amanit amb mozzarella i salsa pesto Hamburguesa de vedella amb patates rosses Fruita del temporada
8	9	10	11	12
Arròs amb salsa de tomàquet Barretes de lluç amb amanida d'enciam i olives Fruita del temporada	Amanida d'estiu amb maduixes, alvocat i salsa de iogurt Macarrons a la bolonyesa Fruita de temporada	Empedrat de mongetes blanques Pollastre al forn amb patates al caliu gratinades amb allioli suau Iogurt natural o plàtan	Crema multilingüe de verdures Tortilla espanyola amb pa amb tomàquet, carottes râpées and pickled gherkins Macedònia de la diversitat	Tabulé de cuscús amb cigrons i tomàquets cirera Estofat de vedella amb dàtils Fruita del temporada
15	16	17	18	19
Melón con jamón Pajaritas de pasta con sofrito, atún y huevo duro Natillas o manzana	Amanida niçoise amb mongeta tendra, anxoves i olives mortes Llom arrebossat casolà amb mesclum de colors	Pèsols saltats Bacallà a la portuguesa amb ceba i pebrot escalivat Iogurt natural o poma	Arròs tropical amb cranc i gambetes Pit de pollastre al curri Fruita del temporada	Canonges amb pera, espinacs i formatge de cabra Estofat de vedella amb bolets i patates braves Fruita del temporada
22	Revetlla Sant Joan	24	25	26
Salade de riz Calamars à la romaine avec de la laitue et des olives Fruit de saison	Brots tendres amb síndria, cogombre, feta i vinagreta de menta Fideus a la cassola amb secret i costella Coca de Sant Joan	Festa del poble ALV	Hummus de cigrons Mandonguilles de vedella amb xips Iogurt natural o pera	Vichyssoise Pernilets de pollastre guisats amb carbassó i orellanes Fruita del temporada
29	30	1	2	3
Tomato salad with spring onion, sweet corn and black olives Creamy salmon pasta Seasonal fruit	Macedònia de verdures Botifarra a la graella amb albergínia a la cordovesa Fruita del temporada	Amanida alemanya de patata i frankfurt Tires de sèpia saltades amb mesclum i olives Fruita del temporada	Amanida de dolcetes amb meló francès, formatge fresc i panses Arròs de muntanya amb carxofes Fruita del temporada	SORTIDA FI DE CURS EIEP



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

EL CONSELL DEL MES: AMB LA CALOR, EL COS NECESSITA MÉS HIDRATACIÓ!

És important beure aigua sovint, encara que no tinguem set, i menjar aliments frescos i rics en aigua, com la síndria, el meló, el tomàquet o el cogombre.

Idees de líquats i batuts refrescants i saludables:

- Síndria + maduixes + aigua freda
- Meló + préssec + iogurt natural
 - Gelat de iogurt amb mango
- Meló + pinya natural + iogurt líquid