

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			Dia 1	Dia 2
			Amanida amb espinacs, pera i formatge Cigrons estofats amb ou dur Iogurt/Poma	Tomàquet, blat de moro i olives negres Hamburguesa amb patates rosses Fruita de temporada
Dia 5	Dia 6	Dia 7	Dia 8	Dia 9
Ensalada con pomelo y queso Lentejas estofadas con arroz Yogur/Manzana	Verdura tricolor amb alls saltats Delícies de pollastre amb enciam i olives Fruita de temporada	Sopa de lletres Peix a la marinera amb verdures i patates llescades Fruita de temporada	PURÍSSIMA	Dolçetes amb gambetes, cranc i pinya Macarrons a la bolonyesa Fruita de temporada
Dia 12	Dia 13	Dia 14	Dia 15	Dia 16
Soupe de poisson aux vermicelles Omelette de pommes de terre avec des tomates à la mozzarella Fruit de saison	Crema de carbassó Botifarra amb mongetes seques Iogurt/Poma	Arròs amb salsa de tomàquet Lluç arrebossat amb carrota ratllada Fruita de temporada	Saltat de verdures Pollastre a la crema amb cuscús Fruita de temporada	Gratin de patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada
Dia 19	Dia 20	Dia 21	Dia 22	Dia 23
Pasta with Napolitana sauce Cod au gratin and vegetables Seasonal fruit	Bròquil amb beixamel Llom de porc arrebossat amb mesclum Fruita de temporada	Amanida amb tonyina, brie i crostonets Cigrons caldosos amb verduretes Iogurt/Poma	Sopa de Nadal Pollastre rostit amb peres i prunes Neules i torrons	Vacances de NADAL

Menús revisats per el Centre d'Assessorament Dietètic, MPJ. T. 866612/ dietetica@andorra.ad/ w.dietetica-andorra.com

EL CONSELL DEL MES:

Amb l'arribada de l'hivern adaptem l'alimentació per combatre el fred

- sopes variades: de pasta, de verdures, de llegums, de peix, de pollastre, sopa de ceba, sopes de pa i farigola, ...
 - plats de temporada: olla de llegums, guisats de carn o peix amb moniato, carbassa o castanyes, trinxat de verdures, carxofes al forn, espinacs i bledes saltejats
- aprofitar les fruites cítriques: mandarines, taronja i llimona de postres entre hores o per les amanides
- caldo i infusions per hidratar i reconfortar, d'aperitiu o entre hores

