

MENÚS - FEBRER 2023



COL·LEGI SANT ERMENGOL
ANDORRA LA VELLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Dia 1	Dia 2	Dia 3
		Amanida amb brie, bolets i crostonets Llaços de pasta amb salmó Fruita de temporada	Crema de carbassó Pollastre arrebossat amb carrota ratllada i olives negres Fruita de temporada	Tomàquet amb mozzarella Botifarra amb patates al caliu Fruita de temporada
Dia 6	Dia 7	Dia 8	Dia 9: ÍNDIA	Dia 10
Arroz tricolor Merluza al horno gratinada con perejil i pan rallado Fruta de temporada	Mongeta tendra i patata al vapor Rostit de porc amb salsa de pinya Fruita de temporada	Enciam francès amb carrota ratllada, taronja i panses Macarrons amb tonyina Fruita de temporada	<i>Dahl</i> de llenties vermelles amb carbassa <i>Samosa</i> de pollastre al curri amb <i>tamatar ka salad</i> Peres gratinades a la crema <i>chai</i>	Pèsols saltats Mandonguilles de vedella estofades amb verduretes i cuscús Iogurt/Poma
Dia 13	Dia 14	Dia 15	Dia 16	Dia 17
Riz à la sauce tomate Calamars à la romaine avec salade et olives Fruit de saison	Sopa de pistons Rostit de vedella amb salsa d'olives i xips Fruita de temporada	Macedònia de verdures Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Purè de cigrons Cuixes de pollastre guisades amb daus de carbassó Iogurt/Poma	Dolçetes amb xampinyons, llardons i vinagreta de mel Lassanya gratinada Fruita de temporada
Dia 20	Dia 21	Dia 22	Dia 23	Dia 24
Vacances de CARNESTOLTES	Vacances de CARNESTOLTES	Vacances de CARNESTOLTES	Vacances de CARNESTOLTES	Vacances de CARNESTOLTES
Dia 27	Dia 28			
Mixed salad with sardines Lentils stewed with vegetables Yoghurt/Apple	Crema de verdures Pollastre al forn amb patates rosses Fruita de temporada			



CONSELLS PER UN DIA D'ESQUÍ

1. Esmorzar bé abans de sortir de casa incloent fruita, cereals integrals o pa amb formatge, llet o iogurt
2. Endur-se un grapat de fruits secs a la butxaca
3. Preparar una carmanyola energètica a base de pasta, arròs o llegum o un entrepà de truita o tonyina
4. Afegir dues mandarines per menjar-les de postres o al baixar de pistes
5. Sopar un plat de cullera calent i complementar amb verdures i un aliment proteic (carn, peix, ou o llegum)