

MENÚS - MARÇ 2023



COL·LEGI SANT ERMENGOL

ANDORRA LA VELLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Dia 1	Dia 2	Dia 3
		Arròs basmati Estofat de vedella amb verdures mirepoix Fruita de temporada	Mezclum amb poma, remolatxa i formatge de cabra Fideus a la cassola amb salsitxa i costella Fruita de temporada	Espirals amb oli d'oliva i parmesà Croquetes de bacallà amb amanida i olives Quallada/Poma
Dia 6	Dia 7	Dia 8	Dia 9	Dia 10
Amanida de tomàquet, blat de moro i olives negres Macarrons a la carbonara Fruita de temporada	Crema de carbassa Botifarra amb seques Iogurt/Poma	Sopa de lletres Delícies de pollastre amb carrota ratllada i olives negres Fruita de temporada	Arròs tres delícies Blanqueta de vedella Fruita de temporada	Amanida d'enciam amb gambetes, poma i panses Patates amb sípia i pèsols Petit suisse/Poma
Dia 13	Dia 14	Dia 15	Dia 16	Dia 17
Sopa minestrone con alubias rojas Pizza margarita con ensalada francesa i olivas Fruita de temporada	LA CONSTITUCIÓ	Tomàquet amb mozzarella Hamburguesa amb patates de luxe Fruita de temporada	Crema de carbassó Pollastre al forn a la catalana Iogurt/Poma	Espagueti amb formatge ratllat Lluç arrebossat amb mezclum de colors Fruita de temporada
Dia 20	Dia 21	Dia 22	Dia 23	Dia 24
Soupe aux lettres Omelette aux pommes de terre, tomates au four Fruit de saison	Saltat de verdures Pollastre a la crema amb cuscús Fruita de temporada	Gratin de patata Rostit de vedella amb verdures i prunes Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Llom de porc arrebossat casolà amb carrota ratllada Fruita de temporada	Dolcetes amb espinacs, pera i formatge Cigrons de quaresma amb bacallà i ou dur Iogurt/Poma
Dia 27	Dia 28	Dia 29	Dia 30: SUECIA	Dia 31
Mixed salad with sardines Lentils stewed with quinoa Yoghurt/Apple	Arròs mediterrani Mandonguilles de vedella estofades Fruita de temporada	Llaços de pasta tricolors Pollastre al forn amb tomàquets cirera Fruita de temporada	Amanida estil Ikea Hamburguesa de salmó amb puré de patata Pastís de formatge i nabius Pa (Knäckebröd)	Crema d'espàrrecs verds Canelons de tonyina Fruita de temporada

LA HIDRATACIÓ

Estem fets en més d'un 60% d'aigua i necessitem ingerir diàriament entre 1 i 2 litres d'aigua diaris a demés del líquid contingut en els aliments.



La millor beguda i la més necessària és l'aigua

I l'opció més sostenible és la de l'aixeta



També podem hidratar-nos prenent caldo, infusions, llet i suc natural

O menjant gaspatxos, sopes i cremes de verdura



Els refrescs i les begudes estimulants no són gens recomanables per el seu alt contingut en sucres, aditius i cafeïna