



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dia 7	Dia 8	Dia 9	Dia 10	Dia 11
Amanida variada amb sardines Llenties amb arròs Iogurt/Poma	Sopa de lletres Croquetes de carn d'olla amb amanida Fruita de temporada	Espagueti amb formatge ratllat Bacallà amb samfaina Petit Suisse/Poma	Mongeta tendra i patata al vapor Mandonguilles de vedella Fruita de temporada	Tomàquet amb mozzarella Pollastre forn amb patates de luxe Fruita de temporada
Dia 14	Dia 15	Dia 16	Dia 17	Dia 18
Sopa minestrone con alubias rojas Tortilla de patata con zanahoria rallada y olivas Yogur/Manzana	Arròs amb salsa de tomàquet Botifarra amb enciams de colors Fruita de temporada	Espirals amb oli i parmesà Llom de lluç al forn amb bacó i taronja Fruita de temporada	Crema de carbassa Pollastre arrebossat casolà amb tomàquets cirera Fruita de temporada	Menú Drets dels INFANTS *** Amanida de la diversitat Raviolis farcits de valors Macedònia per un món millor
Dia 21	Dia 22	Dia 23	Dia 24: ARGENTINA	Dia 25
Ragoût de légumes Filet de merlu pané avec laitue et olives Yaourt/Pomme	Sopa de pistons Rostit de vedella amb salsa d'olives i xips Fruita de temporada	Dolçets amb taronja, panses i formatge fresc Fideus a la cassola Fruita de temporada	Locro criollo argentino Empanadas tucumanas con ensalada de remolacha i huevo Alfajores con dulce de leche	Arròs xinès Pit de pollastre a la crema amb xampinyons Fruita de temporada
Dia 28	Dia 29	Dia 30	Dia 1 desembre	Dia 2 desembre
Ananas with ham Pasta with tuna sauce Custard or Apple	Crema de carrota i moniato Rostit de gall dindi amb cuscús Fruita de temporada	Arròs tres delícies Calamars a la romana amb mezclum Fruita de temporada	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



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

EL CONSELL DEL MES:

Escollim aliments rics en greix saludable:
Oli d'oliva, fruits secs, llavors, alvocat i peix blau



OLI D'OLIVA: verge extra per amanir i també per cuinar (important que no fumegi !)

FRUITS SECS: nous, ametlles, avellanes, pinyons, fastucs,... a demés de greix contenen també altes dosis de minerals com el calci, magnesi, potassi i seleni .Interessants per l'esquelet, el cervell i el sistema nerviós

LLAVORS: sèsam, lli, xia, pipes de carbassa i de girasol ,... contenen olis ric en omega3 i 6

ALVOCAT: és una fruita rica en greix, bò per el cor i que ens ajuda a sentir-nos satisfets, ric en vitamina E i D, manté intactes les seves propietats gràcies a la gruixuda carcassa que el protegeix

PEIX BLAU: sardines, tonyina, anxoves, boquerons, salmó i verat,... són peixos greixosos que milloren la qualitat de la nostra sang i també de les neurones.



I LES CASTANYES ?

Tot i que es tracta d'un fruit sec, les seves propietats s'assemblen més als cereals o al pa, són riques en carbohidrats i baixes en greix, en aquestes dates poden també formar part d'un berenar saludable.