

# MENÚS - OCTUBRE 2022



COL·LEGI SANT ERMENGOL  
ANDORRA LA VELLA

| DILLUNS   | DIMARTS  | DIMECRES  | DIJOUS  | DIVENDRES  |
|---|--|---|---|--|
| <b>Dia 3</b>  | <b>Dia 4</b>   | <b>Dia 5</b>  | <b>Dia 6</b>  | <b>Dia 7</b>   |
| Meló amb pernil<br>Llaços de pasta amb salmó<br><i>Pastís de 55è aniversari</i>                   | Crema de carbassó<br>Pernilets de pollastre a la llimona i xips<br>Fruita de temporada         | Amanida amb brie, xampinyons i crostonets<br>Llenties amb quinoa<br>Iogurt/Poma                         | Sopa de lletres<br>Botifarra amb gratin dauphinois<br>Fruita de temporada   | Arròs amb salsa de tomàquet<br>Rodanxa de lluç arrebossada amb carrota ratllada i olives negres<br>Fruita de temporada |
| <b>Dia 10</b>   | <b>Dia 11</b>  | <b>Dia 12</b>   | <b>Dia 13</b>   | <b>Dia 14</b>  |
| Arroz tricolor<br>Bacalao gratinado con cereales<br>Fruta de temporada                            | Puré de cigrons<br>Delícies de pollastre tomàquets cirera<br>Iogurt/Poma                       | Sopa de peix amb fideuets<br>Truita de patata amb enciam francès i olives verdes<br>Fruita de temporada | Amanida amb poma, tonyina i blat de moro<br>Fideus a la cassola amb salsitxa i costella<br>Flam/Poma                  | Wok de verdures<br>Hamburguesa de vedella amb moniato<br>Fruita de temporada   |
| <b>Dia 17</b>   | <b>Dia 18</b>  | <b>Dia 19</b>   | <b>Dia 20: XINA</b>   | <b>Dia 21</b>  |
| Spaguetti à l'huile et au parmesan<br>Merlu à la sauce verte avec des asperges<br>Fruit de saison | Crema de carbassa<br>Llom arrebossat casolà amb fulla de roure i olives<br>Fruita de temporada | Arròs tres delícies<br>Rostit de gall dindi amb samfaina<br>Fruita de temporada                         | Rotllets primavera de pollastre i xips de gamba<br>Fideus d'arròs amb verdures xineses i salsa suau d'ostra<br>Litxis | Dolçetes amb pinya, formatge fresc, panses i ou dur<br>Mongetes seques estofades<br>Iogurt/Poma                        |
| <b>Dia 24</b>   | <b>Dia 25</b>  | <b>Dia 26</b>   | <b>Dia 27</b>   | <b>Dia 28: Sant Ermengol</b>   |
| Rice with omellet ,crap sticks and shrimps<br>Tuna dumplings with salad<br>Seasonal fruit         | Pèsols saltats<br>Estofat de vedella amb verdures i cuscús<br>Fruita de temporada              | Sopa de pistons<br>Tires de sèpia amb amanida de pernil dolç i formatge<br>Fruita de temporada          | Tomàquet amb mozzarella<br>Pollastre al forn amb patates al caliu<br>Fruita de temporada                              | <i>Amanida de tardor amb codonyat i magrana</i><br><i>Lassanya gratinada</i><br><i>Gelat</i>                           |

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

## EL CONSELL DEL MES

Menjar saludable també vol dir tenir una actitud sostenible amb el menjar



### COM HO FEM ?

Escollint fruites i verdures de temporada i proximitat  
Ara es temps de raïm, figues, magranes i aviat mandamines



No tirant menjar: comprant i cuinant el just i reaprofitar les restes fent saltejats, humus o cremes

Estalviar envasos comprant el menjar a granel

Reduir el consum setmanal de carn i augmentar el de llegums

