

MENÚS - SETEMBRE 2022



COL·LEGI SANT ERMENGOL
ANDORRA LA VELLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dia 5	Dia 6	Dia 7	Dia 8	Dia 9
			DIADA DE MERITXELL	Macedònia de verdures Croquetes amb enciam i olives verdes Fruita de temporada
Dia 12	Dia 13	Dia 14	Dia 15	Dia 16
Ensalada de lentejas Tortilla de patata con tomate al horno Yogur/Manzana	Espagueti amb formatge Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata al vapor Fricandó amb prunes Fruita de temporada	Arròs tres delícies Pit de pollastre a la crema amb xampinyons Fruita de temporada	Meló amb pernil Hamburguesa amb patates rosses Petit suisse/Poma
Dia 19	Dia 20	Dia 21	Dia 22	Dia 23
Salade de pâtes complètes Calamars à la romaine avec des carottes râpées et des olives Fruit de saison	Amanida variada amb sardines Cigrons estofats Iogurt/Poma	Amanida niçoise de patata Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada	Crema de carbassó Pollastre guisat amb cuscús Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Lluç gratinat al forn amb julivert i pa ratllat Fruita de temporada
Dia 26	Dia 27	Dia 28	Dia 29	Dia 30
Watermelon salad with cheese Pasta with tuna Custard or apple	Tomàquet amb mozzarella Botifarra amb seques Iogurt/Poma	Verdura tricolor amb alls saltats Pit de pollastre arrebossat casolà amb enciam francès i olives Fruita de temporada	Arròs mediterrani Blanqueta de vedella amb salsa Fruita de temporada	Amanida alemana Tires de sèpia saltades amb mezclum Fruita de temporada

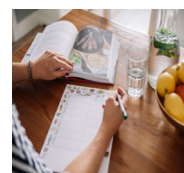
Menús elaborats per el Centre d'Assessorament Dietètic, Marta Pons Jansana T. 866612/ dietetica@andorra.ad/ w.dietetica-andorra.com

EL CONSELL DEL MES

PLANIFICAR DE MANERA SETMANAL I CONSENSUADA ELS SOPARS FAMILIARS

tenint en compte que:

- Sempre hi hagi algun ingredient vegetal
- Alternar els aliments proteics: peix / carn/ ous /llegum i que no coincideixin amb els del dinar
- Incloure setmanalment aliments integrals com el pa, l'arròs o la pasta



Exemples de sopars :

Crema de verdura i patata + truita de formatge

Wok de pollastre amb verdures i pasta integral

Sopa + peix amb verduretes

Amanida amb tonyina + Arròs amb salsa de tomàquet i ou

"Fajita" integral amb enciam, tires de gall dindi o humus, alvocat i tomàquet

