

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6
Arròs amb salsa de tomàquet Calamars a la romana amb carrota ratllada i olives negres Fruita de temporada	Pèsols saltats amb patata Botifarra amb enciam i remolatxa Iogurt/Poma	Verdura tricolor amb alls saltats Pollastre a la crema amb xampinyons Fruita de temporada	Dolçetes amb poma, panses i ou dur Llaços de pasta amb salmó Fruita de temporada	Sopa d'estrelles Rostit de vedella amb salsa d'olives i xips Fruita de temporada
Dia 9	Dia 10	Dia 11	Dia 12	Dia 13
Amanida tropical Bacalao con pisto y patatas Yogur griego de stracciatella	Crema de carbassó Pernilets de pollastre a la llimona i cuscús Fruita de temporada	Espagueti amb formatge ratllat Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	Amanida amb espinacs, pera i formatge de cabra Cigrons estofats Iogurt/Poma	Arròs xinès Croquetes de pernil amb mezclum de colors Fruita de temporada
Dia 16	Dia 17	Dia 18	Dia 19: BRASIL	Dia 20
Ragoût de légumes "Crestes" au thon avec salade et olives Yaourt/Pomme	Tomàquet amb mozzarella Hamburguesa de vedella amb patates rosses Fruita de temporada	Espirals amb oli d'oliva i parmesà Lluç al forn gratinat amb julivert i pa ratllat Fruita de temporada	Amanida amb alvocat, margallons, gambetes i tomàquets cirera Feijoada amb arròs blanc Brigadeiros	Sopa de pistons Rostit de gall dindi amb verduretes i patates al caliu Fruita de temporada
Dia 23	Dia 24	Dia 25	Dia 26	Dia 27: Sant Ermengol
Fish soup with noodles Spanish omelette with lettuce, tomato and corn Seasonal fruit	Arròs mediterrani Rodanxa de lluç arrebossada amb carrota ratllada i olives negres Fruita de temporada	Amanida variada amb sardinetes Llenties a la riojana Iogurt/Poma	Crema de carbassa Pollastre guisat amb patates Fruita de temporada	Amanida de tardor amb codonyat i magrana Lassanya gratinada Gelats



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

ALIMENTACIÓ PER CUIDAR LES DEFENSES

La ceba, l'all, les sopes, els llegums, els bolets, les verdures de fulla verda, les de color taronja, els iogurts, els fruits secs, les fruites vermelles, els cítrics són aliments de temporada que contenen nutrients clau per prevenir i lluitar contra els constipats i la baixada de defenses.

Receptes de tardor:

- Truita de ceba amb pa amb tomàquet
- Llenties caldoses amb carbassa i pernil
- Espinacs a la crema amb ou passat per aigua
- Hamburguesa amb ceba caramel·litzada i xampinyons
- Salmó amb brócoli i arròs integral
- Mandonguilles amb pèsols i pastanaga
- Sopa amb pasta, verdures i pollastre esmicolat



Incloure també:

Raïm, magrana, taronges, fruits secs i iogurts als esmorzar, berenars i postres
i per beure aigua, brous , infusions