



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Dia 6</b>	<b>Dia 7</b>	<b>Dia 8</b>	<b>Dia 9</b>	<b>Dia 10</b>
Arròs amb salsa de tomàquet Tires de sèpia saltades amb carrota ratllada i olives negres Fruita de temporada	Wok de verdures Mandonguilles de vedella estofades amb cuscús Fruita de temporada	Dolçetes amb brie, xampinyons i crostonets Cigrons estofats amb ou dur Iogurt/Poma	Sopa de lletres Pollastre al forn amb carbassó i patates xips Fruita de temporada	Amanida amb poma, tonyina i blat de moro Macarrons amb salsitxa i sofregit Natilles/Poma
<b>Dia 13</b>	<b>Dia 14</b>	<b>Dia 15</b>	<b>Dia 16</b>	<b>Dia 17</b>
Sopa minestrone con alubias rojas Tortilla de patatas con tomates cereza Yogur/Manzana	Gratin de patata Hamburguesa de vedella amb fulla de roure Fruita de temporada	Espagueti amb formatge ratllat Lluç amb salsa verda i espàrrecs verds Fruita de temporada	Crema de moniato i carrota Delícies de pollastre amb enciam francès i olives Fruita de temporada	Brots tendres amb taronja i formatge fresc Estofat de porc amb arròs basmati Petit suisse/Poma
<b>Dia 20</b>	<b>Dia 21</b>	<b>Dia 22</b>	<b>Dia 23</b>	<b>Dia 24</b>
Salade mixte aux sardines Lentilles avec du riz Yaourt/Pomme	Mongeta tendra i patata al vapor Llom arrebossat casolà amb mezclum Fruita de temporada	Espirals integrals amb oli d'oliva i parmesà Pernilets de pollastre guisats amb carbassa i castanyes Fruita de temporada	Sopa de pistons Bacallà amb samfaina i patates llescades Fruita de temporada	Rotllets primavera de verduretes Rostit de vedella amb salsa i cuscús Fruita de temporada
<b>Dia 27</b>	<b>Dia 28: BÈLGICA</b>	<b>Dia 29</b>	<b>Dia 30</b>	<b>Dia 1 desembre</b>
Salad with crap sticks, pineapple and raisins Pasta with tuna sauce Seasonal fruit	Endivies amb formatge Carbonade flamande amb patates fregides i cols de Brussel·les Gofres amb xocolata	Arròs tres delícies Pit de pollastre a la crema amb xampinyons Fruita de temporada	Crema de carbassa Rodanxa de lluç arrebossada amb mezclum i olives Fruita de temporada	Tomàquet amb mozzarella Botifarra amb seques Iogurt/Poma



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

## LLEGIR LES ETIQUETES ALIMENTÀRIES

Tot i que els aliments més saludables sovint són els que no porten etiqueta, saber interpretar la informació dels productes envasats ens ajuda a triar les opcions més saludables

Cal que ens fixem sobretot en:

### ELS INGREDIENTS:

Estan ordenats de més a menys quantitat, en negreta es destaquen els al·lèrgens.

- Desconfiar dels que tenen més de 5 ingredients
- Evitar aquells aliments on el sucre està entre els 3 primers
- Substituir els que tinguin greix de palma o coco per els elaborats amb oli d'oliva.

**LA COMPOSICIÓ NUTRICIONAL:** important identificar les quantitats/ració

Saludable quan: <5% de sucres senzills < 7% greixos saturats

### ELS MISSATGES ESCRITS A L'ENVÀS

ENRIQUITS EN .. no vol dir que sigui més saludable i sovint és més car

AFAVOREIXEN EL CREIXEMENT O RENDIMENT ... això sempre depèn del conjunt de l'alimentació, mai d'un aliment en concret



**COMPAREM I ESCOLLIM SEMPRE LA MILLOR OPCIÓ**