

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Dia 1
				Tomàquet amb mozzarella Botifarra amb seques Iogurt/Poma
Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7	Dia 8
Arroz blanco con salsa de tomate Merluza rebozada con zanahoria rallada y olivas negras Fruta de temporada	Verdura tricolor amb alls saltats Mandonguilles de vedella estofades amb bolets Fruta de temporada	Sopa amb llegums Cuixa de pollastre al forn a la llimona i xips Iogurt/Poma	Dolçets amb gambetes, cranc i pinya Canelons gratinats Macedònia de fruites	PURÍSSIMA
Dia 11	Dia 12	Dia 13	Dia 14	Dia 15
Pâtes spirales à l'huile d'olive et au parmesan Croquettes de poulet avec des tomates cerises Fruit de saison	Arròs mediterrani Bacallà gratinat amb cereals Fruta de temporada	Brots tendres amb espinacs, pera i formatge de cabra Cigrons estofats amb carn magra Iogurt/Poma	Crema de carbassa Rostit de vedella amb salsa d'olives i cuscús Fruta de temporada	Sopa de peix amb arròs Truita de patata amb enciam francès i olives verdes Petit suisse/Poma
Dia 18	Dia 19	Dia 20	Dia 21	Dia 22 NADAL
Tomato salad with tuna and spring onion Lentils stewed with quinoa Yoghurt/Apple	Wok de verdures Hamburguesa de vedella amb patates i moniato fregits Fruta de temporada	Mezclum amb taronja, carrota i ou dur Fideus a la cassola amb salsitxa i costella Fruta de temporada	Arròs xinès Tires de sèpia saltades amb fulla de roure Fruta de temporada	Sopa de Nadal Pollastre rostit amb peres i prunes Neules i torrons

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

ALIMENTACIÓ SALUDABLE DURANT LES FESTES DE NADAL

S'acosten dates on les taules estaran plenes d'aliments dolços i contundents

Saber-ne gaudir amb mesura serà la clau per tenir bones digestions i mantenir un pes saludable.



10 consells per un Nadal Saludable:



- 1.- Reserveu aliments com els torrons, les neules i els polvorons per als dies festius
- 2.-Participeu en la compra i preparació dels plats tradicionals i demaneu que us n'expliquin tots els detalls curiosos que els envolten
3. Prioritzeu els aperitius saludables a base de patés vegetals com l'humus o el guacamole, les olives, els fruits secs i els snacks fets al forn
- 4.-La millor beguda sempre és l'aigua però els succhs naturals, la llet els brous i les infusions calentes també ens ajuden a hidratar-nos i combatre el fred, eviteu les begudes ensucrades
- 5.- Feu vacances actives aprofitant per anar a esquiar, patinar, practicar esport, fer jocs actius i caminar i ballar molt
- 6.- Aproveu per aprendre a fer al menys una recepta saludable per esmorzar/berenar.
- 7.- Meneu a poc a poc mastegant bé els aliments.
- 8.- Prepareu els vostres plats cuidant que no estiguin molt plens però que si siguin variats
- 9.- Meneu diàriament fruita de temporada com les mandarines i les taronges
- 10.-Gaudiu dels aliments assaborint-los de manera conscient evitant l'ús de pantalles

BON NADAL !!