

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dia 8	Dia 9	Dia 10	Dia 11: Mare Janer	Dia 12
Macedònia de verdures Lluç arrebossat amb enciam francès i olives Fruita de temporada	Arròs tricolor Cuixa de pollastre al forn amb verduretes Fruita de temporada	Tomàquet amb mozzarella Mongetes seques estofades amb bacallà Iogurt/Poma	Dolçetes amb cranc, gambetes i pinya Lassanya de carn gratinada Mousse de xocolata	Sopa de pistons Trita de patates amb amanida de formatge i tonyina Fruita de temporada
Dia 15	Dia 16	Dia 17	Dia 18	Dia 19
Ensalada con queso brie, champiñones i picatostes Pajaritas de pasta con salmón Fruta de temporada	Crema de carbassó Croquetes de pollastre amb carrota ratllada i olives negres Fruita de temporada	Escudella de Sant Antoni Carn d'olla i verdures Iogurt grec/Poma	Gratin de patata Estofat de vedella amb bolets Fruita de temporada	Arròs mediterrani Tires de sèpia saltades amb fulla de roure Fruita de temporada
Dia 22	Dia 23	Dia 24	Dia 25	Dia 26
Soupe minestrone avec haricots rouges "Crestes" au thon au four avec salade et olives vertes Yaourt/Pomme	Saltat de verdures Mandonguilles de vedella estofades amb cuscús Fruita de temporada	Espagueti amb formatge ratllat Lluç amb salsa verda i espàrrecs blancs Petit suisse/Poma	Arròs amb salsa de tomàquet Llom de porc arrebossat casolà amb carrota ratllada Fruita de temporada	Amanida amb poma i remolatxa Pit de pollastre a la crema amb patates al caliu Fruita de temporada
Dia 29	Dia 30	Dia 31	Dia 1	Dia 2
Mixed salad with sardines Lentils stewed with vegetables and hard boiled egg Yoghurt/Apple	Arròs xinès Salsitxa amb salsa de tomàquet i verduretes Fruita de temporada	Sopa de lletres Delícies de pollastre amb mezclum de colors Flam/Poma	Espirals integrals amb oli d'oliva i parmesà Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Crema de carbassa Rostit de vedella amb patates de luxe 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 :

Comencem l'any apostant per 3 bons propòsits, per nosaltres i per el medi ambient

1.-SOSTENIBILITAT



- Escollir aliments preferentment d'origen vegetal, poc o gens processats
 - Prioritzar proximitat i producte de temporada
- Evitar envasos, sobretot plàstics comprant a granel o utilitzant els nostres propis sacs o envasos de vidre

2.- EQUILIBRI ALIMENTARI



- Combinar aliments energètics, constructors i reguladors en cada àpat
- Energètics : pa o cereals integrals , llegums , arròs, patata , moniato
 - Constructors: llegums , peix , carn, ous , formatge
 - Reguladors : fruita , amanida i verdura

3.- ALIMENTACIÓ NUTRITIVA



Enriquir els àpats amb aliments especialment rics en vitamines, minerals i probiòtics
Fruita cítrica, fruits vermells, fruits secs , espècies , iogurts i vegetals de color taronja i verd