

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Dia 1
				Mezclum amb taronja, carrota, formatge fresc i panses Macarrons tonyina Fruita de temporada
Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7	Dia 8
Sopa de lletres Truita de patates amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Crema de porro i pastanaga Botifarra amb seques Iogurt/Poma	Espagueti a la napolitana Lluç arrebossat amb carrota ratllada i olives negres Fruita de temporada	Arròs tres delícies Pit de pollastre a la crema amb xampinyons Fruita de temporada	Dolçets amb poma, remolatxa i formatge de cabra Patates amb sípia i pèsols Petit suisse/Poma
Dia 11	Dia 12	Dia 13	Dia 14	Dia 15
Amanida variada amb pernil dolç i formatge Llenties amb arròs Iogurt/Poma	Tomàquet amb mozzarella Pollastre al forn a la llimona amb patates rosses Fruita de temporada	Crema de carbassó Pizza margarita amb enciam francès, tonyina i olives Fruita de temporada	LA CONSTITUCIÓ	Espirals amb oli d'oliva i parmesà Bunyols de bacallà amb mezclum de colors Quallada/Poma
Dia 18	Dia 19	Dia 20: FRANCOPHONIE	Dia 21	Dia 22
Arroz con salsa de tomate Delicias de pollo con ensalada y olivas Fruta de temporada	Sopa de pistons Bacallà amb samfaina i patates llescades Natilles/Poma	Salade niçoise Quiche Lorraine Macédoine de fruits avec melon de Cavaillon	Puré de carbassa i cigrans Hamburguesa de vedella amb xips Iogurt/Poma	Amanida tropical Canelons de tonyina gratinats Fruita de temporada
Dia 25	Dia 26	Dia 27	Dia 28	Dia 29
Minestrone soup with red beans Fried squid with salad and olives Yoghurt/Apple	Mongeta tendra i patata Blanqueta de vedella amb bolets Fruita de temporada	Amanida amb taronja, blat de moro i ou dur Fideus a la cassola amb salsitxa i costella Fruita de temporada	Vacances SETMANA SANTA	Vacances SETMANA SANTA

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

ELS ALIMENTS MÉS SOSTENIBLES

ELS D'ORIGEN VEGETAL
ELS QUE ES VENEN A GRANEL (sense plàstics)
ELS DE TEMPORADA I DE PROXIMITAT

BEURE AIGUA DE L'AIXETA

Emportar-se l'esmorzar i el berenar de casa, preferentment un entrepà o un producte casolà o grapat de fruits secs, embolicat amb paper de cuina o tela (evitar plàstic i paper alumini)
Escollir sempre que puguem aliments integrals i llegums,
condimentar amb herbes, suc de llimona, oli i vinagre.

EXEMPLES DE PLATS SOSTENIBLES:

Cigrans amb arròs i verdura de temporada
Amanida amb fruita, fruits secs i formatge
Sopa de caldo amb fideus i ou
Pa torrat amb escalivada i formatge de cabra

