

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1	2	58è aniversari	4
	Crema de verdures Cuixa de pollastre guisat amb xips Fruita de temporada	Brots tendres amb taronja, pastanaga i ou Fideus a la cassola amb costella Natilles o poma	Arròs xinès Crestes de tonyina amb amanida d'enciam de fulla de roure i olives Pastís d'aniversari	Sopa de lletres Rostit de vedella amb patates al caliu Fruita de temporada
7	8	9	10	11
Espagueti a la napolitana Bacalao gratinado con cereales y guarnición de verduras Fruita de temporada	Rotllets de primavera de verdures Llom de porc amb salsa de taronja i cuscús Fruita de temporada	Amanida de brie, xampinyons i crostonets Estofat de mongetes Iogurt de coco	Mongeta tendra, carrota i patata al vapor amb alls saltats Mandonguilles de vedella estofades Fruita de temporada	Arròs tricolor Delícies de pollastre amb enciam francès i olives verdes Fruita de temporada
14	15	16	Menú Turquia	18
Ananas avec du jambon Spirales au saumon Crème caramel ou pomme	Crema de carbassa Hamburguesa amb tomàquet i mozzarella Fruita de temporada	Sopa de pistons Rodanxa de lluç arrebossada amb amanida mesclum i olives Fruita de temporada	Sopa lleties vermelles Estofat de corder amb arròs, pastanaga, panses i canyella Meló amb dàtils, figues seques, feta i mel	Amanida amb poma i remolatxa Pollastre al curri amb patates noisette Fruita de temporada
21	22	23	24	Festa Sant Ermengol
Pasta soup Potato omelette with tuna and cheese salad Seasonal fruit	Mongeta tendra i patata al vapor Estofat de vedella amb bolets Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Calamars a la romana amb pastanaga ratllada i olives negres Fruita de temporada	Puré de cigrons Pollastre al forn amb daus de carbassó Iogurt o poma	Amanida de tardor amb codonyat i magrana Lassanya gratinada Gelats



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

## EL CONSELL DEL MES:

### Incorporem fruits secs i llavors de forma diària a la nostra alimentació

Són molt rics en minerals i greixos saludables, energètics, fàcils d'endur a tot arreu i molt saludables, i es poden afegir a les amanides, als iogurts, a les salses, les postres o als esmorzars i berenars.

#### Algunes idees per incorporar-los:

**Salsa romesco:** tomàquet i alls escalivats amb avellanes, carn de nyora, oli i pa remullat amb vinagre.

**Salsa pesto:** oli d'oliva, alfàbrega, pinyons o anacards i parmesà.

**Salsa d'ametlles:** sofregit de ceba amb oli d'oliva, ametlles i crema de llet o brou

**Paté de nous:** nous, formatge cremós, sal i pebre.

Peix o pollastre **arrebossat amb llavors** pipes, sèsam i xia trinxat.

#### I les castanyes?

Tot i que es tracta d'un fruit sec, les seves propietats s'assemblen més als cereals o al pa, són riques en carbohidrats i baixes en greix, en aquestes dates poden també formar part d'un berenar saludable.

