

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
INICI CURS	10	11	12	13
Amanida russa Croquetes de carn d'olla amb enciam francès i olives verdes Fruita de temporada	Espagueti amb formatge Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Tomàquet amb blat de moro i olives negres Botifarra amb seques Iogurt/Poma	Dolçetes amb síndria, formatge fresc i vinagreta de menta Pollastre al forn amb patates rosses Fruita de temporada	Amanida d'arròs Blanqueta de vedella amb bolets Gelats/Poma
16	17	18	19	20
Ensalada de lentejas Tortilla de patata con tomate al horno Yogurt/Manzana	Amanida amb pernil dolç, panses i ou dur Macarrons amb tonyina Fruita de temporada	Amanida niçoise de patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	Crema de carbassó Rostit de gall dindi amb cuscús Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Tires de sèpia saltades amb mesclum Fruita de temporada
23	24	25	26	27
Pâtes spirales à l'huile d'olive et au parmesan Merlu à la sauce verte avec des asperges Fruit de saison	Verdura tricolor amb alls saltats Fricandó amb prunes Fruita de temporada	Arròs tres delícies Pit de pollastre arrebossat casolà amb carrota ratllada i olives Fruita de temporada	Amanida variada amb sardines Cigrons estofats Iogurt/Poma	Tomàquet amb mozzarella Hamburguesa amb patates de luxe Petit suisse/Poma
30				
Melon with ham Lentils stewed with quinoa Yoghurt/Apple				



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

EL CONSELL DEL MES

Comença el curs amb bons hàbits!

Inclou fruita i fruits secs als teus esmorzar i berenars.

Evita els productes envasats-ensucrats.

Beu almenys 8 gots d'aigua cada dia.

Acompanya els dinars i sopars amb una amanida o una verdura.

Mastega bé els aliments i gaudeix dels àpats.

Tasta noves receptes elaborades amb aliments saludables.

Menja quantitats adequades a la teva edat i activitat física.

Escull aliments de temporada.

Amaneix amb un bon oli d'oliva.

Mou-te i practica setmanalment un esport que t'agradi.

