

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
4	5	6	7	8
Amanida variada amb sardines Lenties estofades amb tofu i carbassa Iogurt natural/Poma	Arròs amb tomàquet Croquetes de carn d'olla amb carrota ratllada i olives Fruita de temporada	Bròquil amb patates i beixamel gratinats Llom de porc estofat amb prunes Fruita de temporada	Espagueti amb formatge ratllat Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Sopa d'estrelles Hamburguesa de vedella amb xips Fruita de temporada
11	12	13	14	15
Sopa minestrone con alubias rojas Tortilla de patatas con tomates cereza Yogur natural o manzana	Amanida de dolçetes amb espinacs, pera i formatge de cabra Mandonguilles a la jardineria amb cuscús Fruita de temporada	Espirals integrals amb oli d'oliva i parmesà Tires de sèpia amb enciam francès i olives Petit suisse, iogurt natural o poma	Arròs mediterrani Rostit de porc amb salsa de taronja Fruita de temporada	Cremade moniato i pastanaga Pernilets de pollastre guisats amb castanyes Fruita de temporada
Setmana pesa i pensa (Pla de Prevenció del Malbaratament Alimentari)				
18	19	DIA INFÀNCIA	21	22
Riz trois délices Merlu au four gratiné avec legumes frais Fruit de saison	Saltat de verdures xineses amb salsa de soja Estofat de vedella amb patates braves Fruita de temporada	Amanida de la diversitat Raviolis farcits de tolerància, justícia i respecte Copa de somnis dolços per un món millor	Sopa de pistons Delícies de pollastre amb amanida mesclum de colors Fruita de temporada	Amanida de tomàquet i mozzarella Botifarra amb seques Iogurt natural o poma
25	26	27	28	29
Pineapple with ham Pasta with tuna sauce Custard, Natural yoghurt or apple	Crema de carbassa Rostit de vedella amb salsa d'olives i patates de luxe Fruita de temporada	Arròs tricolor Pit de pollastre a la crema amb xampinyons Fruita de temporada	Brots tendres amb aranja, ou dur i formatge Cigrons estofats amb carn magra Iogurt grec amb fruits vermells o poma	Timbal de patata gratinat Rodanxa de peix arrebossada amb amanida i olives Fruita de temporada



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

EL CONSELL DEL MES:

LLEGIR LES ETIQUETES ALIMENTÀRIES

Tot i que els aliments més saludables sovint són els que no porten etiqueta, saber interpretar la informació dels productes envasats ens ajuda a triar les opcions més saludables.

A l'hora d'anar a comprar cal que ens fixem sobretot en:

ELS INGREDIENTS

Estan ordenats de més a menys quantitat, en negreta es destaquen els al·lèrgens.

- Desconfiar dels que tenen més de 5 ingredients
- Evitar aquells aliments on el sucre està entre els 3 primers
- Substituir els que tinguin greix de palma o coco pels elaborats amb oli d'oliva.

LA COMPOSICIÓ NUTRICIONAL

Important identificar les quantitats/ració.

Saludable quan: < 5% de sucres senzills < 7% greixos saturats.

ELS MISSATGES ESCRITS A L'ENVÀS

"Enriquets en" no vol dir que sigui més saludable i sovint és més car.

"Afavoreixen el creixement o rendiment" això sempre depèn del conjunt de l'alimentació, mai d'un aliment en concret.

COMPAREM I ESCOLLIM SEMPRE LA MILLOR OPCIO!

