

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
Ensalada variada con sardinas Lentejas con quinoa Yogur natural o manzana	Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa de vedella amb pastanaga ratllada i olives Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata al vapor Crestes de tonyina amb enciam francès i olives Fruita de temporada	Dolçetes amb gambetes, cranc i pinya Fideus a la cassola amb costella Flam d'ou, iogurt natural o poma	Sopa d'estrelletes Pernilets de pollastre al forn amb moniato i verdures Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Soupe de poisson avec du riz Omelette aux pommes de terres avec tomates à la mozzarella Fruit de saison	Pèsols i patata Rostit de vedella amb salsa i verdures Iogurt natura o plàtan	Crema de carbassó Pit de pollastre arrebossat casolà amb mesclum i olives Fruita de temporada	Arròs tricolor Lluç amb salsa verda i espàrrecs blancs Fruita de temporada	Amanida amb pera, tonyina i blat de moro Macarrons carbonara Petit suisse, iogurt natural o poma
16	17	18	19	<b>FESTA DE NADAL</b>
Mixed salad with hard boiled egg Pasta with salmon Seasonal fruit	Arròs xinès Llom de porc estofat acompanyat d'orellanes i carrota Fruita de temporada	Cigrons amb bacó Tires de sèpia saltades amb amanida de fulla de roure Iogurt natural/Poma	Macedònia de verdures Mandonguilles de vedella amb bolets i cuscús Fruita de temporada	<b>Caldo de Nadal amb galets i pilotes de carn Pollastre rostit al cava amb peres i prunes Neules i torrons</b>



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

## EL CONSELL DEL MES: NADAL 2024

S'acosten les festes, i és l'hora de gaudir de moments especials al voltant de la taula! Us proposem algunes idees saludables per preparar àpats festius i deliciosos per compartir.

- Rotllets de salmó amb guacamole, de truita amb pernil i formatge, de pernil amb formatge i prunes, de truita verda amb formatge cremós i salmó.
- Closques gratinades: Musclos amb pa ratlla, all i julivert, vieires amb beixamel.
- Patés diferents: d'olives, de sardina, de tonyina, de cigrons, de musclos en escabetx.
- Presentacions de fruita originals com a aperitiu o postres.

