



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
6	7	8	9	10
	Arròs amb salsa de tomàquet Tires de sèpia saltades amb pastanaga i olives Fruita de temporada	Dolçetes amb poma, remolatxa i ou dur Cigrons estofats amb costella Iogurt natural o plàtan	Crema de carbassa al curri amb parmesà Rostit de gall d'indi amb cuscús Fruita de temporada	Sopa de pistons Hamburguesa de vedella amb patates xips Fruita de temporada
13	<b>Festa Mare Janer</b>	15	<b>Dia de la croqueta</b>	<b>Sant Antoni</b>
Arroz tres delicias Bacalao con chanfaina Fruta de temporada	Amanida tropical amb gambetes, cranc, pinya i panses Lasanya gratinada Mousse de xocolata	Tomàquet amb mozzarella Pit de pollastre a la crema amb patates llescades Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata al vapor Croquetes amb enciam francès i olives Fruita de temporada	Escudella de Sant Antoni Carn d'olla i verdures Iogurt grec amb poma al forn i canyella
20	21	22	23	24
Salade mixte aux sardines Lentilles avec légumes Yaourt ou pomme	Arròs xinès Estofat de vedella amb bolets Fruita de temporada	Espirals integrals amb pesto d'espínacs Bastonets de peix amb fulla de roure i olives Fruita de temporada	Crema de carbassó Pernilets de pollastre guisats amb moniato Fruita de temporada	Sopa de fideus Truita de patates amb amanida de formatge i pernil dolç Fruita de temporada
27	28	29	30	31
Mixed salad with brie cheese, mushrooms and croutons Pasta with tuna sauce Seasonal fruit	Verdura tricolor amb alls saltats Mandonguilles de vedella estofades Fruita de temporada	Sopa minestrone amb mongetes vermelles Nuggets de pollastre amb mesclum i olives Iogurt natural o plàtan	Espagueti a la napolitana Llom de lluç amb bacó i taronja Fruita de temporada	Arròs mediterrani Fricandó de porc amb albergínia arrebossada Natilles, iogurt natural o poma



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

## EL CONSELL DEL MES:

### COMENCEM L'ANY AMB BONS PROPÒSITS ALIMENTARIS

Al gener, estrenem l'any amb energia i nous propòsits saludables!  
És el moment ideal per fer petits canvis en la nostra alimentació que marquin una gran diferència.

#### Algunes idees per cuidar-nos millor:

Incloquem fruita a l'esmorzar o al mig matí.

Acompanyem els àpats amb verdures diferents.

Prenem llegums almenys 3 cops per setmana.

Afegim fruits secs als nostres berenars.

Mengem a poc a poc, assaborim i gaudim dels aliments.

Participem activament en la compra i preparació d'aliments saludables.

