



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
Amanida canonges amb taronja, cranc i panses Fideus a la cassola amb costella Iogurt grec Stracciatella	Sopa de pistons Croquetes de pollastre amb pastanaga ratllada i olives negres Fruita de temporada	Pinya amb pernil Cigrons estofats amb bacallà i ou dur Iogurt natural o plàtan	Arròs tres delícies Estofat de vedella amb prunes Fruita de temporada	Crema de carbassa i pastanaga Crestes de tonyina amb fulla de roure i remolatxa Fruita de temporada
DIA MUNDIAL LLEGUMS	11	12	MENÚ CULTURAL CUBA	14
Pèsols saltats amb daus de bacó Calamars a la romana amb enciam francès i olives verdes Iogurt natural o poma	Saltat de verdures xineses amb soja Mandonguilles de vedella amb cuscús Fruita de temporada	Espirals amb oli d'oliva i parmesà Cuixes de pollastre al forn amb verdures Fruita de temporada	Ensalada de la Habana con plátano macho frito Frijoles rojos a la criolla con arroz blanco Macedonia de frutas tropicales con coco	Amanida de tomàquet, blat de moro i olives Botifarra a la graella amb patates rosses Petit suisse, iogurt natural o poma
17	18	19	20	21
Amanida mesclum amb llardons, brie, xampinyons i crostonets Llenties estofades amb quinoa i tofu Iogurt natural o plàtan	Arròs blanc amb tomàquet sofregit Pollastre cruixent amb poma i carrota ratllades Fruita de temporada	Crema de carbassó Llom rostit de porc amb reducció de taronja Fruita de temporada	Espaguetis amb formatge ratllat Lluç amb salsa verda i espàrrecs blancs Fruita de temporada	Sopa d'estrelles Hamburguesa de vedella amb patates xips Fruita de temporada
24	25	26	27	28
CAR	NA	VAL	20	25



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

EL CONSELL DEL MES:

PREPARATS PER ESQUIAR? CINC RECOMANACIONS IMPRESCINDIBLES!

Prendre un bon esmorzar incloent fruita, cereals integrals o pa amb formatge, llet o iogurt.

Emportar-se un grapat de fruits secs a la butxaca.

Preparar una carmanyola energètica a base de pasta, arròs o llegum o un entrepà de truita o tonyina.

Afegir dues mandarines per menjar-les de postres o en baixar de pistes.

Sopar un plat calent de cullera, acompanyat de verdures i una font de proteïna (carn, peix, ou o llegum).

