



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
CARNAVAL	Arròs blanc amb salsa de tomàquet Delícies de pollastre amb amanida d'enciam francès i olives Fruita de temporada	Crema de porro i carbassa Botifarra amb mongetes Iogurt natural o plàtan	Sopa de lletres Rostit de vedella amb patates xips Fruita de temporada	Mesclum amb taronja, carrota, formatge fresc i panses Macarrons amb tonyina Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Amanida variada amb sardinetes Llenties estofades amb verdures Iogurt natural o poma	Arròs tricolor Tires de sèpia amb pastanaga ratllada i olives negres Fruita de temporada	Saltat de verdures Pit de pollastre a la crema amb cuscús Fruita de temporada	Tomàquet amb mozzarella Hamburguesa de vedella amb patates rosses Fruita de temporada	CONSTITUCIÓ ANDORRANA
17	18	19	FRANCOPHONIE	21
Pinya amb pernil Farfalle amb salmó Fruita de temporada	Arròs mediterrani Estofat de vedella amb prunes Fruita de temporada	Sopa de pistons amb mandonguilles Rotllets primavera amb salsa agredolça i aminada d'enciam Crema de Sant Josep o iogurt natural	Vichyssoise Poulet au coco avec pommes de terre duchesse Tarte au pomme	Amanida de canonges amb formatge feta, pera i espinacs Cigrons de quaresma amb bacallà i ou dur Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Sopa minestrone amb mongetes vermelles Trita de patates amb tomàquets cirera Fruita de temporada	Mongeta, pastanaga i patata al vapor Mandonguilles de vedella amb bolets Fruita de temporada	Espagueti amb oli d'oliva i parmesà ratllat Pernilets de pollastre al forn amb samfaina Fruita de temporada	Arròs tres delícies Rodanxa de lluç arrebossada amb fulla de roure i olives verdes Fruita de temporada	Brots tendres amb poma, remolatxa i formatge de cabra Estofat de patates amb sípia i pèsols Petit suisse, iogurt natural o poma
31				
Amanida de tomàquet, blat de moro i olives negres Espirals integrals a la carbonara 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: LA HIDRATACIÓ

El nostre cos està format en més d'un 60% per aigua, i és essencial ingerir diàriament entre 1 i 2 litres d'aigua, a més dels líquids presents en els aliments.

L'aigua és la millor i més necessària beguda, i l'opció més sostenible és la de l'aixeta.

També ens podem hidratar amb caldo, infusions, llet i suc natural, així com amb gaspatxos, sopes fredes o calentes i cremes de verdures.

