



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5	6	7	8	9
Amanida amb ou dur, remolatxa i blat de moro Llenties estofades amb verdures Iogurt natural o poma	Arròs amb tomàquet Delícies de pollastre amb pastanaga ratllada i olives Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata al vapor Estofat de porc amb bolets Fruita de temporada	Espagueti amb oli d'oliva i parmesà Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Tomàquet amb orenga i mozzarella Hamburguesa de vedella amb patates rosses Fruita de temporada
12	13	Menú cultural Bolívia	15	Dia de la celiàquia
Sopa minestrone amb mongetes vermelles Truita de patates amb pa amb tomàquet Fruita de temporada	Amanida freda d'arròs Crestes de tonyina amb enciam francès i olives verdes Fruita de temporada	Sopa de maní Fricasé de cerdo con quinoa Arroz con leche y canela	Espirals integrals amb pesto d'espínacs Rostit de vedella amb prunes Fruita de temporada	Crema de carbassó Pollastre al forn amb patates xips Flam, iogurt natural o plàtan
19	20	21	Maria Auxiliadora	23
Arròs tricolor Lluç amb salsa verda i espàrrecs blancs Fruita de temporada	Rotllets de primavera de verdures Pit de pollastre a la crema amb xampinyons i cuscús Fruita de temporada	Dolçets amb meló francès, panses i formatge fresc Cigrons estofats amb botifarra negra Iogurt natural o taronja	Macedònia de verdures Croquetes de carn d'olla amb fulla de roure i olives Gelats	Pinya amb pernil Lassanya gratinada Fruita de temporada
3a setmana PESA I PENSA (Pla de Prevenció del Malbaratament Alimentari)				
26	27	28	29	30
Brots tendres amb feta, síndria i vinagreta de menta Macarrons amb sofregit i tonyina Fruita de temporada	Arròs mediterrani Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada	Crema de verdures Botifarra amb seques Iogurt natural o pera	Amanida alemanya de patata Tires de sèpia saltades amb enciam i olives Fruita de temporada	Tomàquet amanit amb blat de moro i olives Pernilets de pollastre rostits amb patates de luxe 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 PROTEÏNA A LA NOSTRA ALIMENTACIÓ

Té una funció constructora: ens ajuda a construir, reparar i renovar teixits, i a créixer.

En necessitem menjar 2-3 cops al dia, variant-ne les fonts.

La trobem a la carn, al peix, als ous, als llegums i al formatge.

La proteïna més sostenible es troba als llegums; per això, es recomana fer-los servir com a plat principal almenys 2-3 cops per setmana.

Idees de plats rics en proteïna:

Amanida de llenties, hummus de cigrons, pasta amb ou i tonyina, truita de formatge, wok de pollastre, peix arrebossat amb farina de cigró, arròs amb peix, cigrons amb bacallà, mongetes amb botifarra...

