

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
8	INICI CURS	10	11	12
Festa Mare de Déu de Meritxell	Macedònia de verdures Croquetes de carn d'olla amb enciam Fruita de temporada	Amanida variada amb sardinetes Llenties amb arròs Iogurt natural o plàtan	Espagueti amb formatge Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Tomàquet amb blat de moro, alvocat i cogombre Hamburguesa amb patates de luxe Gelats
15	16	17	18	19
Meló amb pernil Truita de patata amb pastanaga ratllada i olives negres Petit suisse o poma	Arròs mediterrani Mandonguilles de vedella estofades Fruita de temporada	Pèsols saltats Tires de sèpia amb mezclum i tomàquets cirera Iogurt natural o pera	Crema de carbassó Pernilets de pollastre guisats amb cuscús Fruita de temporada	Brots tendres amb cranc, pinya, panses i tonyina Macarrons a la carbonara Fruita de temporada
22	23	24	25	26
Amanida de dolçets amb síndria, feta i vinagreta de menta Llaços de pasta amb salmó Natilles o poma	Mongeta tendra i patata al vapor Blanqueta de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Delícies de pollastre amb fulla de roure Fruita de temporada	Espirals integrals amb oli d'oliva i parmesà Lluç amb salsa verda i espàrrecs blancs Fruita de temporada	Tomàquet amb mozzarella Botifarra amb seques Iogurt natural o plàtan
29	30			
Arròs tricolor Rodanxa de lluç arrebossada amb enciam i olives verdes Fruita de temporada	Sopa de pistons Salsitxa amb mirepoix de verdures 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

Comencem el curs planificant menús saludables!

Incloure vegetals en cada àpat ja sigui com a plat principal, ingredient o guarnició.

Alternar els aliments proteics entre carn, peix, llegums i ous.

Planificar tres dies de llegums per setmana: llentilles, cigrons, mongetes, faves i pèsols.

Comprar fruita i verdura fresca, variada i de temporada.

Escollir preferentment com a snacks o berenars els fruits secs, els iogurts i la fruita.

Exemple d'un menú setmanal

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Crema de verdures Truita amb pa amb tomàquet	Sopa de pasta Peix amb verdures	Patata i verdura Pollastre planxa o forn	Amanida amb fruits secs Llegums amb arròs i/o ou	Tomàquet i mozzarella Hamburguesa amb pasta fresca	Amanida amb poma Pizza o "fajita" casolanes	Torrada amb alvocat i salmó o ous o sardinetes