

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3	4	5	6	7
Brots tendres amb aranja, panses i ou dur Farfalle amb salmó Fruita de temporada	Bròquil i patates amb beixamel gratinats Llom estofat amb orellanes Fruita de temporada	Puré de cigrons Mini crestes de tonyina amb amanida de fulla de roure i olives verdes Iogurt natural o poma	Arròs campestre Mandonguilles de vedella estofades Fruita de temporada	Sopa de lletres Pollastre al forn amb daus de carbassó i patates rosses Fruita de temporada
10	11	12	13	14
Sopa de pescado Tortilla de patates con lechuga francesa, jamón dulce y queso Fruta de temporada	Amanida de tomàquet amb mozzarella i oli d'alfàbrega fresca Botifarra amb seques Iogurt natural o poma	Arròs tres delícies Nuggets de pollastre amb carrota ratllada i olives negres Fruita de temporada	Espagueti a la napolitana amb emmental ratllat Bacallà a la portuguesa Fruita de temporada	Crema de carbassa amb gingebre Hamburguesa de vedella amb patates llescades Petit suisse o plàtan
17	18	19	Dia de la Infància	21
Salade aux sardines et betterave Llenties au tofu et potiron Yaourt ou pomme	Tavelles i trufes al vapor Pollastre a la crema amb bolets Fruita de temporada	Sopa de pistons Rostit de vedella amb verdures i xips Fruita de temporada	Amanida Arc de Sant Martí Lassanya d'estels i bons desitjos Copa de somnis dolços per la igualtat	Arròs amb salsa de tomàquet Tires de sèpia amb mesclum de colors i cogombrets Fruita de temporada
24	25	26	27	28
Pasta with olive oil and grated pecorino Baked hake with bacon, orange and vegetables Seasonal fruit	Crema de moniato, porro i pastanaga Pollastre rostit amb peres i castanyes Fruita de temporada	Pèsols saltats Estofat de vedella amb xampinyons Iogurt natural o poma	Amanida amb taronja, pinya, cranc i gambetes Fideus a la cassola amb secret de porc Natilles o pera	Arròs mediterrani Croquetes de carn d'olla amb tomàquets cirera i orenga 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:

Colors de tardor

Gaudim dels sabors i colors de la tardor amb aliments plens de salut!

T'has fixat en el color dels aliments del teu plat?
Cada color ens aporta alguna cosa bona al nostre cos:

Carbassa
moniato
carrota
mandarines
taronges

Carotens

bolets
castanyes
trufes
codonyat
llegums

Energia

Espinacs
Col
Bròquil
Bledes
escarola

Vitamines i
minerals

magrana
pomes
ràim
remolatxa

Antioxidants

