COL·LEGI SANT ERMENGOL
ANDORRA LA VELLA

MENÚS DESEMBRE 2025

OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1	2	3	4	5
Ensalada con queso fresco, cítricos y caballa en escabeche Estofado de lentejas con boniato y calabaza Yogur natural o manzana	Sopa d'estrelletes Delícies de pollastre amb amanida mesclum Natilles o pera	Mongeta tendra i patata amb alls saltats Rostit de vedella amb salsa d'olives Fruita de temporada	Arròs tricolor Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Tomàquet amanit amb alvocat, blat de moro i olivada Canelons gratinats Macedònia de fruites
8	9	10	11	12
La Puríssima	Gratin dauphinois Merlu pané avec salade et olives Fruit de saison	Amanida amb fulles d'espinacs, pera, feta i crostonets Cigrons estofats amb costella i carn magra Iogurt natural o plàtan	Espirals amb oli d'oliva i formatge pecorino Rostit de gall d'indi amb verdures de tardor Fruita de temporada	Crema de porros, pèsols i menta Hamburguesa de vedella amb xips Fruita de temporada
15	16	17	18	FESTA DE NADAL
Minestrone soup with red beans Potato omelette with green salad Natural yoghurt or apple	Mongeta fina, carrota i trumfes al vapor Blanqueta de vedella amb xampinyons Fruita de temporada	Dolcetes amb figues, formatge blau i pernil salat cruixent Macarrons a la provençal amb tonyina Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Llom de porc arrebossat casolà amb fulla de roure i olives Fruita de temporada	Sopa de Nadal amb galets i pilotetes Pollastre rostit al cava amb pomes, prunes i canyella Neules i torrons

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

EL CONSELL DEL MES:

L'hivern ens convida a adaptar l'alimentació per protegir-nos del fred!

Sopes variades: de pasta, de verdures, de llegums, de peix, de pollastre, sopa de ceba, sopes de pa i farigola...

Plats de temporada: olla de llegums, guisats de carn o de peix amb moniato, carbassa o castanyes, trinxat de verdures, carxofes al forn, espinacs i bledes saltades.

Fruites cítriques: mandarina, taronja i llimona de postres entre hores o per les amanides.

Caldo i infusions: per hidratar i reconfortar, d'aperitiu o entre hores.