

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
5	6	7	8	9
	REIS	Macedònia de verdures Crestes de tonyina amb pastanaga ratllada i olives negres Fruita de temporada	Amanida amb endívies, pera i formatge de cabra Cigrons amb arròs, pollastre i moniato Iogurt natural o plàtan	Espagueti amb pesto d'alfàbrega fresca Salsitxa amb samfaina Fruita de temporada
12	13	14	Festa Mare Janer	Dia de la croqueta
Pineapple with ham Lentils with quinoa Yogurt or apple	Arròs tricolor Lluç a la basca amb cloïsses i espàrrecs blancs Fruita de temporada	Sopa de lletres Hamburguesa de vedella amb tomàquets cirera i orenga Fruita de temporada	Amanida tropical amb gambetes, kiwi i panses Pollastre rostit amb patates rosses Iogurt grec amb poma al forn i canyella	Crema de carbassa i romaní Croquetes amb enciam francès i cogombrets en vinagre Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Tomate aliñado con maíz, aguacate y aceitunas negras Lazos de pasta con salmón Fruta de temporada	Escudella de Sant Sebastià Carn d'olla i verdures Mousse de xocolata	Dolçets amb codonyat, formatge de cabra i figues seques Arròs de muntanya amb costella i carxofes Fruita de temporada	Rotllets primavera de verdures amb salsa agredolça Pit de pollastre a la crema amb cuscús Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata al vapor Mandonguilles amb bolets Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Soupe de pâtes Omelette aux pommes de terre avec salade de tomates et mozzarella Fruits de saison	Crema de carbassó Delícies de pollastre amb fulla de roure i olives Fruita de temporada	Amanida mesclum amb llardons, brie, xampinyons i crostonets Guisat de fesols blancs, bacallà i ou dur Iogurt natural o taronja	Espirals integrals amb oli d'oliva i parmesà Rostit de vedella amb prunes i salsa de verdures Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Tires de sèpia saltades amb enciam i col llombarda 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 l'any amb bons propòsits nutritius!

El gener és el moment perfecte per cuidar-nos junts! Amb petits canvis en la nostra alimentació podem sentir-nos més sans, plens d'energia i amb ganes d'afrontar l'any.

3 fruites cada dia

3 llegums a la setmana (lenties, cigrons, mongetes, faves i pèsols)

3 làctics o aliments rics en calci cada dia (llet, iogurt, formatge, sardines, ametlles, sèsam)

3 verdures diferents cada setmana (mongeta verda, bròquil, espinacs, carbassó...)

3 peixos blaus a la setmana (sardines, boquerons, verat, tonyina, salmó)

3 greixos saludables cada dia (oli d'oliva, fruits secs, alvocat, llavors, olives)

