

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
Amanida variada amb sardinetes Llenties estofades amb verdures Iogurt natural o poma	Arròs amb salsa de tomàquet Croquetes de pernil amb enciam francès i olives verdes Fruita de temporada	Crema de carbassa, pastanaga i cúrcuma Cuixa de pollastre guisada amb prunes Fruita de temporada	Espagueti amb formatge ratllat Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Tomàquet amanit amb blat de moro i olivada d'anxoves Hamburguesa de vedella amb patates Petit suisse o plàtan
9	Dia de les Llegums	11	12	13
Sopa de lletres Truita de patates amb carrota ratllada i olives negres Fruita de temporada	Pèsols saltats amb bacó Barretes de lluç acompanyades amb fulla de roure i cogombres en vinagre Iogurt natural o poma	Mongeta fina, pastanaga i patates al vapor Estofat de porc amb orellanes Fruita de temporada	Arròs xinès Pit de pollastre al curri amb verdures Fruita de temporada	Dolcetes amb salmó fumat i alvocat amb vinagreta de mel i mostassa Lassanya gratinada Macedònia de fruites
16	17	18	19	20
CAR	NA	VAL	20	26
23	24	25	Menú Nova Zelanda	27
Sopa minestrone amb fesols negres Calamars a la romana amb amanida d'enciam i olives Iogurt natural o poma	Arròs tricolor Rostit de vedella amb salsa d'olives Fruita de temporada	Crema de verdures Pollastre a la llimona amb patates xips Fruita de temporada	Amanida Aotearoa de blat de moro i iogurt Guisat maorí de corder amb verdures i moniato Pastís de fruits del bosc	Dolcetes amb poma, remolatxa i ou dur Macarrons amb tonyina 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:

El calci la vitamina D



Trieu aliments rics en **calci** i **vitamina D**: són essencials per al creixement i per tenir uns ossos forts i saludables. Els aliments que més en contenen són: els productes làctics (iogurts, formatges i llet semidesnatada o sencera), sardines en llauna, ametlles i llavors de sèsam.

Exemple de menú ric en calci i vitamina D

ESMORZAR: Llet o iogurt amb fruita, civada o cereals sense sucre i fruits secs.

MIG MATÍ: Entrepà de formatge.

DINAR: Amanida amb sardinetes + plat principal (llegums guisades, o pasta bolonyesa, o arròs amb peix i verdures).

BERENAR: Mató o iogurt amb maduixes.

SOPAR: Crema de verdures + truita amb formatge ratllat + pa amb llavors de sèsam.