

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
Pinya amb pernil Llaços de pasta amb salmó Petit suisse o plàtan	Sopa de lletres Delícies de pollastre amb amanida d'enciam i olives verdes Fruita de temporada	Arròs tricolor Salsitxa amb samfaina Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata al vapor Blanqueta de vedella amb bolets Fruita de temporada	Dolçetes amb feta, codonyat i espinacs Cigrons de quaresma amb bacallà i ou dur Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Amanida variada amb sardinetes Llenties amb quinoa i carbassa Iogurt natural o pera	Arròs campestre Fricandó de porc amb prunes Fruita de temporada	Tomàquet amb mozzarella i orenga Pollastre al forn amb patates de luxe Fruita de temporada	Saltat de verdures xineses amb salsa de soja Mandonguilles de vedella amb cuscús Fruita de temporada	Espagueti amb formatge ratllat Rodanxa de lluç arrebossada amb fulla de roure i olives Fruita de temporada
16	17	18	19	FRANCOPHONIE
Sopa minestrone amb mongetes vermelles Truita de patates amb mesclum de colors Fruita de temporada	Brots tendres amb taronja, formatge fresc i panses Macarrons a la napolitana amb tonyina Fruita de temporada	Arròs xinès Pit de pollastre a la crema amb xampinyons Fruita de temporada	Sopa de pistons Hamburguesa de vedella amb pastanaga ratllada i olives negres Fruita del temps	Potage parmentier Accras de morue avec salade de betteraves à la vinaigrette Flan à la vanille ou pomme
23	24	25	26	27
Arròs blanc amb salsa de tomàquet Croquetes de carn d'olla amb enciam francès i olives verdes Fruita de temporada	Crema de carbassó Botifarra amb seques Iogurt natural o plàtan	Espirals amb oli d'oliva i parmesà Cuixes de pollastre guisades amb albergínia Fruita de temporada	Tomàquet amb alvocat, olivada i anxoves Estofat de vedella amb salsa de verdures i patates rosses Fruita de temporada	Amanida tropical amb gambetes i cranc Canelons de tonyina Macedònia de fruites



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

EL CONSELL DEL MES: EL CALCI QUE NECESSITES!



Pren 3 productes làctics al dia per assegurar el consum de calcinecessari per als ossos, les ungles i les dents.

Llet: Un got de llet per esmorzar, per berenar o abans d'anar a dormir.

Iogurt natural sense sucre: De postres o per berenar, barrejat amb fruita fresca i fruits secs.

Formatge fresc o tendre: Als entrepans, a les amanides o per complementar els àpats.

Altres aliments rics en calci: Ametlles, sardinetes de llauna, sèsam i verdures de fulla verda.