

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
13	14	15	16	17
Tomàquet amanit amb blat de moro i verat en escabeig Llenties amb arròs Iogurt grec o poma	Espagueti amb oli d'oliva i formatge Pecorino Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Arròs tres delícies Estofat de porc amb salsa de taronja i prunes Fruita de temporada	Crema de carbassó, pera i espinacs Croquetes de pollastre amb pastanaga ratllada i olives negres Fruita de temporada	Amanida variada amb col llombarda Hamburguesa de vedella amb patates rosses Quallada o plàtan
20	21	22	23	24
Espirals integrals amb pesto de bròquil Tires de sèpia saltades amb tomàquets cirera i orenga Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata al vapor Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita de temporada	Dolçets amb formatge fresc, maduixes i alvocat Cigrons estofats amb botifarra negra Iogurt o pera	Sopa de closquetes Pernilets de pollastre al forn amb daus de pebrot i carbassa Fruita de temporada	Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet Llom arrebossat casolà amb amanida d'enciam francès i olives Fruita de temporada
27	28	29	30	1
Arròs al forn amb carxofes i faves Lluç a la marinera amb gambetes i musclos Natilles o taronja	Rotllets cruixents de verdures amb salsa agredolça Pit de gall dindi al curri amb cuscús Fruita de temporada	Amanida grega amb feta, cogombre, ceba vermella i olives Kalamata Fideus a la cassola amb salsitxa i costella Fruita de temporada	Crema de pèsols, porro i espàrrecs verds Pizza margarita amb amanida d'enciam, ou dur i tonyina Macedònia de fruites	FESTA DEL TREBALL



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

EL CONSELL DEL MES:

Aprendre a gaudir dels aliments saludables!

Assaborir els aliments implica utilitzar tots els sentits: la vista, l'olfacte, el gust i el tacte.

Perquè un plat sigui apetitós a la vista, ha de tenir varietat de colors, formes i textures, i estar ben presentat al plat.

Pel que fa al gust, cal descobrir el gust natural de cadascun dels aliments i aprendre a menjar de tot (dolç, salat, amarg i àcid).

L'olfacte ens pot fer venir ganes de menjar o potser no, però cal donar sempre una oportunitat a tots els aliments.

I el tacte té a veure amb les textures dels aliments: cruixents, cremoses, gelatinoses, fredes i calentes.

