

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1	2
			Pinya amb pernil Llaços de pasta tricolors amb salmó Petit suisse o poma	Crema de porro, pèsols i menta Pernilets de pollastre guisats amb xips Fruita de temporada
5	6	7	8	9
Amanida d'endívies, alvocat i salmó fumat amb vinagreta de mel i mostassa Pasta alla Norma Iogurt grec de stracciatella o poma	Pèsols saltats Rodó de gall dindi amb samfaina Fruita de temporada	Arròs xinès Bacallà gratinat amb cereals i amanida Fruita de temporada	Tomàquet amb orenga i mozzarella Botifarra a la graella amb patates dipper Pastís de 60è aniversari	Mongeta, pastanaga i patata amb alls saltats Nuggets de pollastre amb enciam francès Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Arròs amb salsa de tomàquet Calamars a la romana amb carrota ratllada i olives negres Fruita de temporada	Crema de carbassa, carrota i taronja Hamburguesa de vedella amb patates de luxe Iogurt natural o plàtan	Brots tendres amb gambetes, mango i formatge brie Cigrons estofats amb verdures Iogurt natural o plàtan	Sopa de pistons Rostit de porc amb albergínia arrebossada Fruita de temporada	Espagueti amb oli d'oliva i pecorino ratllat Pit de pollastre a la crema amb bolets Fruita de temporada
19	20	21	22	Festa Sant Ermengol
Llenties estofades amb moniato Truita de carbassó amb tomàquets cirera Iogurt natural o pera	Arròs tricolor Llom de porc arrebossat casolà amb fulla de roure i col lombarda Fruita de temporada	Espirals integrals amb salsa d'alfàbrega Lluç a la marinera amb musclos i sofregit de verdures Fruita de temporada	Wok de verdures xineses amb salsa de soja Vedella d'Andorra estofada amb cuscús Fruita de temporada	Amanida de tardor amb llardons, formatge de cabra i codonyat Pollastre rostit amb castanyes, figues seques i patates rosses Macedònia



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

EL CONSELL DEL MES:

La tardor a taula!

La tardor ens porta aliments plens de colors, sabors i textures diferents. Són una bona oportunitat per descobrir i gaudir dels aliments de temporada: carbassa, moniato, poma, pera, raïm, magrana i castanyes.

Idees de receptes

Carbassa amb carn picada, puré de moniato amb curri, amanida de pera, raïm i formatge, magrana amb suc de taronja o pollastre amb castanyes.

