

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	8	9	10	11
	MERITXELL	Macedònia de verdures Croquetes de carn d'olla amb enciam francès i olives verdes Fruita de temporada	Espirals integrals amb oli d'oliva iparmesà Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Tomàquet amb blat de moro, alvocat i olivada Hamburguesa amb patates de luxe Gelats
14	15	16	17	18
Meló amb pernil Macarrons amb tonyina i ou dur Natilles o poma	Dolçetes amb síndria, feta, anxoves i vinagreta de menta Mandonguilles de vedella amb cuscús Fruita de temporada	Tomàquet amb mozzarella Pollastre a la llimona amb patates noisette Fruita de temporada	Crema de carbassó, pera i espinacs Botifarra a la graella amb seques Iogurt natural o plàtan	Amanida d'arròs amb hortalisses Rodanxa de lluç arrebossada amb fulla de roure i cogombres en vinagre Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Sopa minestrone amb fesols vermells Truita de patata amb carrota ratllada i olives negres Iogurt natural o poma	Amanida amb gambetes, cranc i meló francès Fricandó de porc a la taronja amb dàtils i patates al caliu Fruita de temporada	Espagueti amb emmental ratllat Lluç amb salsa verda i espàrrecs blancs Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Delícies de pollastre amb enciam i olives Fruita de temporada	Mongeta tendra i patata al vapor Blanqueta de vedella amb xampinyons Fruita de temporada
28	29	30	1	2
Amanida variada amb sardinetes Llenties amb quinoa i tofu Iogurt natural o meló	Arròs tricolor Tires de sèpia saltades amb mezclum i tomàquets cirera Fruita de temporada	Sopa de lletres Rostit de vedella amb verdures i prunes Fruita de temporada	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

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

EL CONSELL DEL MES:

El berenar és un àpat important, ja que ajuda els infants i estudiants a recuperar energia després de l'escola i afrontar amb vitalitat les activitats extraescolars. Un berenar equilibrat contribueix al creixement, la concentració i a adquirir uns bons hàbits alimentaris.

Idées de berenars saludables

