

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2	3	4	5	6
Amanida de tardor amb caqui, blat de moro i panses Macarrons amb tonyina i formatge ratllat Fruita de temporada	Sopa de pistons Croquetes de pollastre amb tomàquets cirera Fruita de temporada	Cigrons saltats amb espinacs i all Llom estofat amb prunes Iogurt natural o raïm	Arròs tricolor Bacallà al forn amb verdures mirepoix Fruita de temporada	Crema de carbassa, nap i gingebre Hamburguesa de vedella amb patates rosses Fruita de temporada
9	10	11	12	13
Minestrone amb col i fesols negres Trita de patates amb enciam francès i olives Iogurt natural o poma	Arròs xinès Mandonguilles de vedella estofades amb verdures Fruita de temporada	Bròquil i patates amb beixamel gratinats Lluç arrebossat amb amanida de tomàquet i orenga Fruita de temporada	Sopa de lletres Pollastre rostit amb peres, castanyes i xips de verdures Fruita de temporada	Amanida d'escarola amb codonyat, formatge brie i magrana Fideus a la cassola amb costella i carxofes Natilles o caqui
16	17	18	19	Dia de la Infància
Espirals integrals amb salsa napolitana de verdures Llom de peix amb salsa verda i pèsols Fruita de temporada	Crema de moniato i poma reineta Estofat de porc amb salsa de mandarina i farigola Fruita de temporada	Tomàquet amanit amb mozzarella Mongetes seques estofades amb bacallà i verdures Iogurt natural o plàtan	Arròs vaporitzat amb salsa de tomàquet Delícies de pollastre amb pastanaga ratllada i olives negres Fruita de temporada	Amanida de la diversitat Lassanya farcida de tolerància, justícia i respecte Macedònia de dolços somnis per un món millor
23	24	25	26	27
Dolçetes amb poma, remolatxa, ou dur i verat Llenties amb arròs, carbassa i moniato Iogurt natural o pera	Espagueti amb emmental ratllat Salsitxa amb samfaina Fruita de temporada	Tavelles i trufes al vapor Pit de pollastre amb salsa cremosa de gírgoles i julivert Fruita de temporada	Sopa d'estrelletes Tires de sèpia amb mesclum de colors i col llombarda Petit suisse o plàtan	Rotllets primavera de verdures Blanqueta de vedella andorrana amb cuscús Fruita de temporada
30				
Pinya amb pernil Llacets de colors amb salmó i salsa de porro 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

Aquest novembre, sopes de tardor!

Les sopes ens ajuden a hidratar-nos i ens aporten verdures, llegums i cereals plens de sabor. Són una bona opció per escalfar-nos i gaudir de la cuina de temporada. Una manera deliciosa i saludable de descobrir nous ingredients!



CREMA DE CARBASSA

CREMA DE MONIATO

SOPA DE VERDURES

SOPA DE LLENTIES

ESCUDELLA