

# MENÚS - DESEMBRE 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>Dia 3</b>	<b>Dia 4</b>	<b>Dia 5</b>	<b>Dia 6</b>	<b>Dia 7</b>
Sopa de peix amb fideus Trita de patata amb pa amb tomàquet i enciam de roure Fruita de temporada	Amanida amb fesolets Fricandó de porc amb arròs blanc Iogurt	Mongeta i patata al vapor Calamars a la romana amb carrota ratllada Fruita de temporada	Pasta de colors al pesto Hamburguesa amb tomàquet i olives Gelatina / Fruita	Puré de pèsols Pollastre a la catalana amb patates rosses Fruita de temporada
<b>Dia 10</b>	<b>Dia 11</b>	<b>Dia 12</b>	<b>Dia 13</b>	<b>Dia 14</b>
Amanida variada amb sardines Llenties amb quinoa Iogurt	Arròs amb tomàquet Pollastre cruixent amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Macedònia de verdures Blanqueta de vedella Fruita de temporada	Tallarines a la napolitana Peix al forn amb bacó i taronja Fruita de temporada	Amanida de dolçets amb ou dur i cranc Canelons gratinats Compota
<b>Dia 17</b>	<b>Dia 18</b>	<b>Dia 19</b>	<b>Dia 20</b>	<b>Dia 21: MENÚ HIVERN</b>
Puré de cigrons Croquetes de bacallà amb tomàquet i mozzarella Iogurt	Espirals amb oli i parmesà Rodó de porc amb pinya Fruita de temporada	Verdura tricolor Mandonguilles de vedella Fruita de temporada	Amanida de brots tendres amb fruita i formatge fresc Arròs de muntanya Petit suisse / Iogurt	Sopa de Nadal Pollastre rostit amb peres i prunes Neules i torrons



Menús revisats per el Centre d'Assessorament Dietètic, MPJ. T. 866612/ dietetica@andorra.ad/ w.dietetica-andorra.com

## EL CONSELL DEL MES:

*S'ACOSTEN FESTES I ÉS MOMENT DE FER ÀPATS ESPECIALS I FESTIUS ,  
AQUÍ TENIU UNES QUANTES IDEES SALUDABLES PER FER PARES I FILLS !*

- ROTLLETS de salmó amb guacamole, de truita amb pernil i formatge, de pernil amb formatge i prunes ,...
- CLOQUES GRATINADES : Musclos amb pa ratllat, all i julivert, vieires amb beixamel
- PATÉS DIFERENTS : d'olives, de sardina , de tonyina, de cigrons ,...
- PRESENTACIONS DE FRUITA ORIGINAL

