

# MENÚS - DESEMBRE 2017

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<b>Dia 1</b>
				Puré de pèsols i carotes Hamburguesa amb patates xips Fruita
<b>Dia 4</b>	<b>Dia 5</b>	<b>Dia 6</b>	<b>Dia 7</b>	<b>Dia 8</b>
Amanida variada amb sardines Llenties amb quinoa Iogurt	Tallarines a la napolitana Bacallà al forn amb pebre dolç i ceba caramel·litzada Fruita	Verdura tricolor Croquetes de pollastre i carn d'olla amb amanida Compota de pera / Fruita	Escarola amb magrana i ou dur Lasanya de carn Fruita	<b>IMMACULADA</b>
<b>Dia 11</b>	<b>Dia 12</b>	<b>Dia 13</b>	<b>Dia 14</b>	<b>Dia 15</b>
Macedònia de verdures Mandonguilles de vedella amb cuscús Fruita	Cigrons saltats Crestes de tonyina amb tomàquet amanit Iogurt	Amanida amb fruita i formatge fresc Arròs de muntanya Flam de vainilla / Iogurt	Sopa de pistons Pollastre arrebossat amb carrota ratllada Fruita	Espirals amb alfàbrega Rodó de porc amb pinya Fruita
<b>Dia 18</b>	<b>Dia 19</b>	<b>Dia 20</b>	<b>Dia 21</b>	<b>Dia 22</b>
Amanida amb poma, cranc i panses Macarrons bolonyesa Natilles xocolata / Iogurt	Arròs amb xampinyons i pernil Barretes de peix amb tomàquet i mozzarella Fruita	Mongeta seca estofada Botifarra amb enciam i olives Iogurt	Crema de verdures Rodó de vedella amb patates llescades Macedònia	Sopa de Nadal Pollastre rostit amb poma i prunes Neules i torrons



Menús revisats per el Centre d'Assessorament Dietètic, MPJ. T. 866612/ dietetica@andorra.ad/ [www.dietetica-andorra.com](http://www.dietetica-andorra.com)

## EL CONSELL DEL MES

S'acosten les festes de Nadal i les nostres taules estaran plenes d'aliments exquisits i el calendari ple d'àpats familiars i trobades amb amics,



**➡ Aprenem a gaudir dels bons aliments sense que ens passin factura !**



- Guardem els dolços per els dies assenyalats
- Incorporem peix i vegetals als nostres menús
- Servint-nos racions moderades i mengem a poc a poc
- Bevem força aigua per calmar la set

**A demés dels plats tradicionals podem optar també per altres opcions bones i saludables ..**

Amanides amb fruita i llagostins

Torrades amb alvocat, patés vegetals i humus amb crudités

Carpaccios de carbassó, de tomàquet, de bacallà ...

Espàrrecs i carxofes amb salmó o pernil i ou "poché"

Canelons de bolets, de marisc, de verdures i formatge de cabra

Broquetes de pollastre o peix marinades amb cítrics i menta o arrebossades amb sèsam

**SALUT I BONES FESTES !!!**

