

MENÚS - DESEMBRE 2021



COL·LEGI SANT ERMENGOL
ANDORRA LA VELLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		Dia 1	Dia 2	Dia 3
		Sopa de pistons Hamburguesa de vedella amb tomàquet i orenga Natilles/Poma	Espagueti amb formatge ratllat Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Crema de verdures Llom de porc arrebossat casolà amb carrota ratllada i olives negres Fruita de temporada
Dia 6	Dia 7	Dia 8	Dia 9	Dia 10
Dolçetes amb espinacs, pera i formatge Llaços de pasta amb salmó Fruita de temporada	Puré de cigrons Cuixes de pollastre a la llimona amb patates rosses Fruita de temporada Iogurt/Poma	PURÍSSIMA	Wok de verdures amb salsa de soja Mandonguilles de vedella estofades amb cuscús Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Tires de sèpia saltades amb enciam francès i olives Fruita de temporada
Dia 13: vegetarià	Dia 14	Dia 15	Dia 16	Dia 17
Pasta a la napolitana Hamburguesa vegana d'arròs i cigrons amb amanida Iogurt de soja	Crema de carbassó Pollastre cruixent amb carrota ratllada Fruita de temporada	Tomàquet amb mozzarella Botifarra amb seques Iogurt/Poma	Arròs tricolor Lluç amb salsa verda i espàrrecs Fruita de temporada	Sopa amb llegums Trita de patates amb amanida de fulla de roure i olives verdes Fruita de temporada
Dia 20	Dia 21	Dia 22	Dia 23	Dia 24
Amanida de brots tendres amb cítrics i ou dur Llenties amb arròs Iogurt/Poma	Mongeta tendra i patata al vapor Crestes de tonyina amb mezclum Fruita de temporada	Sopa de Nadal Pollastre rostit amb peres i prunes Neules i torrons	Vacances de NADAL	Vacances de NADAL



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

EL CONSELL DEL MES

Els ALIMENTS DE PROXIMITAT I DE TEMPORADA SÓN ELS MÉ NUTRITIVS I ELS MÉS INTERESSANTS PER LA NOSTRA SALUT I LA DEL NOSTRE ENTORN

Ara és temps de **CARBASSES, COLS, ESPINACS I CARXOFES** i es poden cuinar de moltes maneres divertides !!!



Xips de carbassa cruixents al forn amb romaní

Carxofes al forn amb salsa romesco

Farcellets de col amb carn d'Andorra i verduretes i salsa de tomàquet casolà

Remenat d'espinacs amb alls tendres i pernil

I per combatre el fred sopes d'hivern amb ceba, farigola, porros, naps, llegums secs i arròs o fideus

Es poden menjar com a plat únic o acompanyades amb un ou escaldat



