

MENÚS - FEBRER 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				Dia 1
				Espirals carbonara Tires de sèpia saltades amb tomàquet al forn Fruita de temporada
Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7	Dia 8
Sopa de pistons Rodanxa de lluç arrebossada amb carrota ratllada i olives Flam de vainilla / Iogurt	Arròs mediterrani Estofat de vedella Fruita de temporada	Crema de pastanaga Botifarra amb seques Iogurt	Espagueti amb formatge Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Amanida tomàquet, blat de moro i olives negres Pollastre a la crema amb patates rosses Fruita de temporada
Dia 11	Dia 12	Dia 13	Dia 14	Dia 15
Sopa de peix amb fideus Truita 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 al forn amb patates de luxe Fruita de temporada
Dia 18	Dia 19	Dia 20	Dia 21	Dia 22
Amanida variada amb sardines Llenties amb quinoa Iogurt	Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre i carn d'olla amb enciam i carrota Fruita de temporada	Macedònia de verdures Vedella amb salsa al curri Fruita de temporada	Tallarines a la napolitana Peix al forn amb bacó i taronja Fruita de temporada	Amanida de dolçetes amb ou dur i cranc Lassanya Compota
Dia 25	Dia 26	Dia 27	Dia 28	
CARNESTOLTES	CARNESTOLTES	CARNESTOLTES	CARNESTOLTES	



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

EL CONSELL DEL MES:

Al febrer menja calent i abrigat bé



PER ANAR A ESQUIAR FEM UN BON ESMORZAR:

Iogurt amb cereals i fruita o suc natural
o torrades amb mantega i confitura + 1 got de llet
o pa amb tomàquet, pernil i formatge + líquid natural

per dinar: CARMANYOLA O ENTREPÀ + FRUITA

A la tarda: Iogurt, fruita o compota i fruits secs, entrepanet o barreta de cereals

i per sopar: PLAT CALENT(SOPA O CREMA DE VERDURES)+ CARN O PEIX I FRUITA/IOGURT

EXEMPLE D'ENTREPANS ORIGINALS, BONS I SALUDABLES:

Pa de cereals amb tomàquet pollastre, xampinyons i mostassa dolça / pa morè amb truita francesa i virutes de pernil salat / pa de nous amb formatge tendre, gall dindi, poma i salsa de iogurt / pa de sèsam amb escalivada, ventresca i olives / pa de viena amb formatge fresc, salmó fumat i cogombrets / pa de motlle integral amb formatge de cabra, mel i nous.