

MENÚS - FEBRER 2021



COL·LEGI SANT ERMENGOL
ANDORRA LA VELLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
Enciam francès amb daus de pernil i formatge Llenties amb quinoa Iogurt	Macedònia de verdures Croquetes de pollastre amb mezclum Fruita de temporada	Espirals amb oli i parmesà Rodó de porc amb salsa de verduretes Fruita de temporada	Arròs xinès Lluç amb salsa verda i espàrrecs Quallada/Iogurt	Tomàquet amb mozzarella Hamburguesa amb patates fregides Fruita de temporada
Dia 8	Dia 9	Dia 10	Dia 11	Dia 12
Sopa de fideuets amb mandonguilletes Truita de patates amb tomàquet cirera Flam/Iogurt	Cigrons estofats Crestes de tonyina amb enciam de roure i olives Iogurt	Crema de carbassó Pernilets de pollastre a la llimona amb xips Fruita de temporada	Espagueti amb formatge Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Dolçetes amb aranja, cranc i ou dur Arròs de muntanya amb salsitxa i carxofes Fruita de temporada
Dia 15	Dia 16	Dia 17	Dia 18	Dia 19
CARNESTOLTES	CARNESTOLTES	CARNESTOLTES	CARNESTOLTES	CARNESTOLTES
Dia 22	Dia 23	Dia 24	Dia 25: ITALIA	Dia 26
Arròs tres delícies Mandonguilles de vedella amb verduretes Fruita de temporada	Mongetes seques estofades Pit de pollastre arrebossat amb amanida Iogurt	Verdures amb patata Fricandó de porc amb prunes Fruita de temporada	Sopa minestrone Pizza Margherita amb amanida d'enciam romà i mortadella de Bolonya Tiramisú	Amanida variada amb formatge Llaços de pasta amb salmó Fruita de temporada



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

EL CONSELL DEL MES:

Preparem una llista de la compra més sana i sostenible:

Varietat de fruita, verdures i hortalisses de temporada i proximitat

Escollir opcions integrals de pasta, arròs i cuscús

Triar porcions de carn sense processar (bistec, llom, pit o cuixa,...)

Incloure peix ja sigui fresc, congelat o de llauna

Comprar snacks saludables com els fruits secs, palets de pa de llavors, xips de llegums

Un bon oli d'oliva i condiments variats a base d'espècies i herbes fresques

Molt important : que hi participi tota la família !

