

MENÚS - GENER 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dia 8	Dia 9	Dia 10	Dia 11: Mare Janer	Dia 12
Arròs tres delícies Llom arrebossat amb enciam i olives Fruita	Sopa de galets Rostit de gall dindi amb samfaina Fruita	Llenties caldoses lluç gratinat al forn amb pa ratllat i julivert Iogurt	Amanida amb espinacs, pera i formatge Hamburguesa amb patates rosses Copa de nata i xocolata	Tomàquet, blat de moro i olives negres Llaços de pasta amb salmó Fruita
Dia 15	Dia 16	Dia 17: Sant Antoni	Dia 18	Dia 19
Arròs amb tomàquet Rodanxa de lluç arrebossada amb carrota ratllada i olives Flam d'ou / Iogurt	Amanida amb pernil, pinya i crostonets Canelons de tonyina Fruita	Escudella de Sant Antoni Carn d'olla Macedònia de fruita natural	Tomàquet i mozzarella Rostit de vedella amb salsa d'olives i cuscús Fruita	Crema de carbassa Pollastre a la llimona amb patates "noisette" Iogurt
Dia 22	Dia 23	Dia 24	Dia 25	Dia 26
Amanida amb cranc, panses i ou dur Macarrons amb tonyina Natilles / Iogurt	Arròs xinès Mandonguilles a la jardinera Fruita	Cigrons estofats Nuggets amb tomàquet amanit Iogurt	Mongeta tendra saltada amb bacó Estofat de porc amb patates rodones Fruita	Espirals a la carbonara Tires de sèpia amb tomàquet amanit Fruita
Dia 29	Dia 30	Dia 31		
Sopa de lletres amb pilotetes Bastonets de peix amb amanida Petit suisse / Iogurt	Arròs mediterrani vedella estofada amb verdures Fruita	Crema de porro Botifarra amb seques Iogurt		



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

EL CONSELL DEL MES

És moment de BONS PROPÒSITS, aprofitem per ORDENAR la nostra alimentació i VERIFICAR que estem prenent tots els aliments que el nostre cos necessita



feu el test ! MENJO ...



2 o més fruites cada dia	SI	NO
- Al menys 2 llegums a la setmana	SI	NO
- Verdura i/o amanida cada dia	SI	NO
- Esmorzo pa o cereals	SI	NO
- Prenc aliments rics en Calci (làctics, ametlles, sardinetes de llauna,...)	SI	NO
- peix i ous al menys en 2 sopars a la setmana cadascun	SI	NO
- prenc també pa, pasta i arròs integrals	SI	NO
- fruits secs al menys 3 dies a la setmana	SI	NO

idees per incorporar més fruites i vegetals a la vostra alimentació:

- deixeu en un lloc ben visible i a l'abast de la mà: fruites variades i fàcils de pelar
- emporteu-vos a la cartera una bosseta de fruits secs
- demaneu suc natural quan aneu a berenar fora de casa
- si teniu gana quan s'acosta l'hora de sopar piqueu bastonets de carrota o pebrot
- acompanyeu els àpats amb amanides variades o verdures apetitoses (espaguetis de carbassó, tomàquet gratinat, pastanaga i poma ratllada, xips de remolatxa i carrota ...)

