

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dia 9	Dia 10	Dia 11	Dia 12	Dia 13
Amanida variada amb sardines Llenties amb quinoa Iogurt/Poma	Sopa de pistons Pollastre al forn amb verdures i xips Fruita de temporada	Arròs basmati amb verdures Mandonguilles de vedella estofades Fruita de temporada	Verdura tricolor amb alls saltats Peix arrebossat amb enciam francès i olives Petit suisse/Poma	Tomàquet, tonyina i olives negres Macarrons a la carbonara Fruita de temporada
Dia 16	Dia 17: Mare Janer	Dia 18	Dia 19	Dia 20
Macedonia de verdures Croquetes de pollo con tomates cherri Fruita de temporada	Escudella de Sant Antoni Carn d'olla i verdures Iogurt grec amb fruits vermells	Espirals amb oli d'oliva i parmesà Lluç amb salsa verda i espàrrecs blancs Fruita de temporada	Crema de carbassa Hamburguesa amb patates rosses Fruita de temporada	Arròs tricolor Rostit de gall dindi amb prunes Fruita de temporada
Dia 23	Dia 24	Dia 25	Dia 26	Dia 27
Soupe aux lettres Omelette aux pommes de terres, salade et olives vertes Fruit de saison	Dolçetes amb pinya, cranc i formatge fresc Cigrons estofats amb ou dur Iogurt/Poma	Saltat de verdures Pit de pollastre a la crema amb cuscús Fruita de temporada	Espagueti amb formatge Rostit de vedella amb verdures Fruita de temporada	Arròs amb salsa de tomàquet Tires de sèpia amb mezclum i olives Natilles/Poma
Dia 30	Dia 31			
Minestrone soup with red beans Tuna pie with green salad Joghurt/Apple	Arròs mediterrani Estofat de vedella amb bolets Fruita de temporada			

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



EL CONSELL DEL MES:

Comencem l'any amb bons propòsits nutricionals

- 1.- Menjar fruita de temporada al menys 2 cops al dia
- 2.- Fer més plats únics a base de llenties, cigrons o mongetes seques
- 3.- Variar els entrepans incloent tonyina o sardinetes de llauna, afegint rodanxes de tomàquet, enciam, alvocat i patés vegetals
- 4.- Participar en la compra, planificació i elaboració dels plats
- 5.- experimentant amb nous aliments saludables o els tradicionals cuinats de maneres diferents

