

MENÚS - NOVEMBRE 2017

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dia 6	Dia 7	Dia 8	Dia 9	Dia 10
Llenties caldoses Salsitxa a la graella amb enciam i olives Iogurt	Arròs amb tomàquet Rodanxa de lluç arrebossada amb carrota ratllada Fruita	Crema de carbassó Pollastre a la llimona amb patates "noisette" Fruita	Amanida amb tonyina i formatge Fideus a la cassola Flam d'ou / Iogurt	Sopa de galets Rostit de vedella amb salsa d'olives i cuscús Fruita
Dia 13	Dia 14	Dia 15	Dia 16	Dia 17
Amanida amb pinya i pernil Macarrons amb tonyina i ou dur Natilles / Iogurt	Arròs xinès Mandonguilles a la jardinera Fruita	Cigrons estofats Nuggets amb tomàquet amanit Iogurt	Mongeta tendra saltada amb bacó Porc estofat amb patates rodones Fruita	Espirals a la carbonara Tires de sèpia amb tomàquet al forn Fruita
Dia 20	Dia 21	Dia 22	Dia 23	Dia 24
Sopa de lletres amb pilotetes Calamars a la romana amb amanida Petit suisse / Iogurt	Arròs mediterrani Estofat de vedella Fruita	Crema de carbassa Botifarra amb seques Iogurt	Espagueti amb formatge Bacallà amb samfaina Fruita	Amanida tomàquet blat de moro i olives negres Pollastre a la crema amb patates de luxe Fruita
Dia 27	Dia 28	Dia 29	Dia 30	Dia 1
Sopa de peix Truita de patata amb pa amb tomàquet i amanida amb formatge Fruita	Amanida amb fesolets i crostonets Fricandó de porc amb arròs blanc Fruita	Mongeta i patata al vapor Peix arrebossat amb tomàquet i olives Iogurt	Pasta de colors amb oli i parmesà Pollastre a la catalana Gelatina / Fruita	Puré de pèsols Hamburguesa amb patates xips Fruita



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

EL CONSELL DEL MES:

Mengem fruits secs al menys 3-4 cops a la setmana!

Són molt rics en minerals i greixos saludables, energètics, fàcils d'endur a tot arreu i molt saludables, i es poden afegir a les amanides, salses, postres o als esmorzars i berenars.

LES NOUS: riques en omega 3, interessant per la memòria i per el cor

LES AMETLLES: riques en calci, necessari per els nostres ossos
15 ametlles equivalen a un iogurt o un tall de formatge.

ELS PINYONS I LES PIPES, són especialment rics en vitamina E,
imprescindible per tenir unes bones defenses

ELS CACAHUETS són els més rics en proteïna vegetal

ELS FASTUCS rics en fibra i seleni, un potent antioxidant

MILLOR TRIAR-LOS SENSE FREGIR NI SALATS

I LES CASTANYES ?

Tot i que es tracta d'un fruit sec, les seves propietats s'assemblen més als cereals o al pa, són riques en carbohidrats i baixes en greix, en aquestes dates poden també formar part d'un berenar saludable.

