

MENÚS - NOVEMBRE 2021



COL·LEGI SANT ERMENGOL
ANDORRA LA VELLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dia 8	Dia 9	Dia 10	Dia 11	Dia 12
Amanida amb poma, tonyina i blat de moro Llenties amb arròs Iogurt/Poma	Mongeta tendra i patata al vapor Mandonguilles de vedella amb salsa Fruita de temporada	Sopa de lletres Calamars a la romana amb tomàquet al forn Fruita de temporada	Tomàquet amb mozzarella Fideus a la cassola amb salsitxa i costella amb carxofes Fruita de temporada	Crema de carbassa Pollastre al forn amb patates rosses Fruita de temporada
Dia 15	Dia 16	Dia 17	Dia 18	Dia 19
Arròs amb tomàquet Gallineta gratinada amb julivert i pa ratllat i guarnició de verdures Petit suisse/Iogurt	Patates amb suc Croquetes de pernil amb carrota ratllada i olives negres Fruita de temporada	Enciam francès amb carrota, taronja i ou dur Mongetes seques estofades Iogurt/Poma	Amanida variada amb sardines Macarrons a la bolonyesa Fruita de temporada	Crema de carbassó Rostit de gall dindi amb moniato Fruita de temporada
Dia 22	Dia 23	Dia 24	Dia 25: ALEMANYA	Dia 26
Sopa de peix amb fideuets Trita de patata amb amanida de pernil i amb formatge Fruita de temporada	Saltat de verdures Blanqueta de vedella amb arròs blanc Fruita de temporada	Dolcetes amb cranc, panses i formatge fresc Cigrons caldosos amb pollastre Iogurt/Poma	Kartoffelsalat (amanida de patata) currywurst und rotkohl (salsitxa amb salsa curry i col vermella) Schwarzwälder kirschtorte (pastís selva negra)	Espirals integrals a la napolitana (tomàquet i verdures) Filet de lluç arrebossat amb amanida Fruita de temporada
Dia 29	Dia 30			
Brots tendres amb gambetes, pinya i crostonets Llenties estofades amb verdures i ou Iogurt/Poma	Arròs mediterrani Pit de pollastre a la crema amb xampinyons 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

EL SUCRE, COM A INGREDIENT AFEGIT ALS ALIMENTS I CONSUMIT DE MANERA HABITUAL EN GRANS QUANTITATS ÉS UN DELS CAUSANTS DE MALALTIES COM LA DIABETES O L'OBESITAT ÉS PER AIXÒ QUE LA ORGANITZACIÓ MUNDIAL DE LA SALUT (OMS) DEMANA LIMITAR-NE EL CONSUM A MENYS DE 25g AL DIA ..

T'ATREVEIXES A COMPTAR QUANTA QUANTITAT EN PRENS CADA DIA ?

- 6 GALETES 10g
- 1 tassa de CEREALS ENSUCRATS 20g
- 2 cullerades de CACAU.....15g
- 1 SUC de brick 25g
- 1 llaua de REFRESC.....35g
- 1 grapat de LLAMINADURES..... 20g
- 1 IOGURT ENSUCRAT.... 10g
- 1 cullerada sopera de CREMES DE XOCOLATA 25g
- 2 CULLERADES DE SUCRE BLANC O MORÉ ... 10g
- 1 CULLERADA DE MEL 10g
- 1 cullerada de KETXUP 5g

ESCALL PREFERENTMENT ALIMENTS SENSE SUCRES AFEGITS COM: LA FRUITA SENCERA, ELS IOGURTS NATURALS, ELS FRUITS SECS, ELS ENTREPANS, LA LLET I L'AIGUA, ELS FLOCS DE CIVADA I APREN A ASSABORIR ELS ALIMENTS SENSE AFEGIR-HI INGREDIENTS ENDOLÇANTS

Per saber més sobre el contingut en sucre dels aliments de manera visual podeu visitar la web:

www.sinazucar.org