

MENÚS - OCTUBRE 2017



COL·LEGI SANT ERMENGOL
ANDORRA LA VELLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6
Amanida variada amb sardines Llenties amb quinoa Iogurt	Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre i carn d'olla amb amanida Fruita	Verdura tricolor Vedella amb salsa al curri Fruita	Tallarines a la napolitana Peix al forn amb bacó i taronja Fruita	Amanida amb ou dur Canelons gratinats Compota de poma / Fruita
Dia 9	Dia 10	Dia 11	Dia 12	Dia 13
Macedònia de verdures Mandonguilles de vedella amb cuscús Fruita	Cigrons saltats Crestes de tonyina amb tomàquet amanit Iogurt	Sopa de pistons Pollastre arrebossat amb carrota ratllada Fruita	Amanida amb fruita i formatge fresc Arròs de muntanya Flam de vainilla / Iogurt	Espirals amb alfàbrega i formatge Rodó de porc amb pinya Fruita
Dia 16	Dia 17	Dia 18	Dia 19	Dia 20
Amanida amb poma, cranc i panses Macarrons bolonyesa Natilles xocolata / Iogurt	Arròs amb xampinyons i pernil Bunyols de bacallà amb amanida Fruita	Tomàquet amb mozarella Mongeta seca estofada amb patata i botifarra negra Iogurt	Sopa de fideuets Hamburguesa de vedella amb xips Fruita	Crema de verdures Pizza de tonyina amb amanida Fruita
Dia 23	Dia 24	Dia 25	Dia 26	Dia 27: Sant Ermengol
Arròs tres delícies Llom arrebossat amb enciam i olives Fruita	Col-i-flor amb patata i beixamel Salsitxa de pollastre amb tomàquet amanit Fruita	Amanida amb espinacs, pera i formatge Llaços de pasta amb salmó Petit suisse / Iogurt	Sopa amb llegums Lluç amb salsa verda Fruita	Amanida de tardor amb bacó i magrana Pollastre amb peres i patates al caliu Gelats



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

EL CONSELL DEL MES

A l'OCTUBRE arriba el fred, és temps de plats de cullera i de cuidar les nostres defenses

PLATS DE CULLERA

- **OLLES DE LLEGUMS:** Llenties, cigrons i mongetes, caldoses, cuinades amb verduretes i una mica d'arròs o xoriç o pernil o bacallà o pollastre; un plat únic ben complert!
- **SOPEES** de pasta, de peix, de ceba, de pa, .. per sopar o per dinar, fetes amb un bon brou casolà
- **CREMES** de carbassa, carbassó, porro, pastanaga, espinacs, amb patata i formatget, acompanyades amb virutes de pernil o crostonets.



CUIDEM LES DEFENSES PRENENT NUTRIENTS CLAU:

VITAMINA C: Taronjes, llimona, kiwis

HIDRATACIÓ: aigua, brous, infusions, suc natural, llet

ANTIOXIDANTS: fruites del bosc, oli oliva verge extra, magrana, raïm

FERRO: carn vermella, ou, llenties, espinacs

ZENC: fruits secs, peix i marisc



Recepta de tardor: amanida amb figues, magrana, nous, formatge de cabra i vinagreta de mostassa