

MENÚS - OCTUBRE 2018

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5
Sopa de peix amb fideus Truita de patata amb pa amb tomàquet i enciam de roure Fruita de temporada	Mongeta i patata al vapor Calamars a la romana amb carrota ratllada Fruita de temporada	Amanida amb fesolets Fricandó de porc amb arròs blanc Iogurt	Pasta de colors al pesto Hamburguesa amb tomàquet i olives Gelatina / Fruita	Puré de pèsols Pollastre a la catalana amb patates rosses Fruita de temporada
Dia 8	Dia 9	Dia 10	Dia 11	Dia 12
Amanida variada amb sardines Llenties amb quinoa Iogurt	Arròs amb tomàquet Croquetes de pollastre i carn d'olla amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Macedònia de verdures Vedella amb salsa al curri Fruita de temporada	Tallarines a la napolitana Peix al forn amb bacó i taronja Fruita de temporada	Amanida de dolçetes amb ou dur i cranc Lassanya gratinada Compota de poma
Dia 15	Dia 16	Dia 17	Dia 18	Dia 19
Puré de cigrons Bunyols de bacallà amb tomàquet i mozzarella Iogurt	Verdura tricolor Mandonguilles de vedella Fruita de temporada	Sopa de lletres Pollastre cruixent amb carrota rallada i olives Fruita de temporada	Amanida de brots tendres amb fruita i formatge fresc Arròs de muntanya Flam de vainilla / Iogurt	Espirals amb oli i parmesà Rodó de porc amb pinya Fruita de temporada
Dia 22	Dia 23	Dia 24	Dia 25	Dia 26: Sant Ermengol
Crema de verdures i moniato Crestes de tonyina amb rúcula, cranc i blat de moro Fruita de temporada	Amanida d'enciam francès amb gambes, poma i panses Macarrons bolonyesa Fruita de temporada	Sopa de fideuets Pollastre guisat amb verdures i xips Fruita de temporada	Mongeta seca estofada Lluç gratinat al forn amb pa ratllat i julivert Iogurt	Amanida de tardor amb bolets, bacó i magrana Rostit de corder amb dàtils i arròs pilaf Gelats



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

EL CONSELL DEL MES:

SOM ESCOLA VERDA, MENGEM DE MANERA MÉS SOSTENIBLE

- Escollim aliments de proximitat i de temporada
- Utilitzem el mínim d'embalatge possible
- Escollim producte ecològic quan sigui possible
- Incloquem més proteïna vegetal i menys animal (llegums i cereals integrals combinats amb fruits secs)
- Reutilitzem restes d'aliments per fer brous, salses originals o amanides diferents



Idees de receptes de temporada :

- Amanida amb figues o codonyat, fruits secs, formatge i vinagreta de nabius
- Remenat de bolets i alls acompanyat amb puré de trufes amb oli de romaní
- Pizza amb pernil, saltejat de verdures ratllades, rodanxes de tomàquet natural i formatge del pirineu
 - Coca casolana amb samfaina o carbassó i formatge
 - pa de pessic amb fruits secs i pomes