

MENÚS - SETEMBRE 2018



COL·LEGI SANT ERMENGOL
ANDORRA LA VELLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dia 10	Dia 11	Dia 12	Dia 13	Dia 14
Llenties caldoses amb verdures Crestes de tonyina amb tomàquet i orenga Iogurt	Sopa de galets Rostit de vedella amb salsa d'olives i patates llescades Fruita de temporada	Enciam francès amb daus de pernil i formatge Fideus a la cassola Flam d'ou / Iogurt	Arròs amb tomàquet Lluç cruixent amb carrota rallada Fruita de temporada	Crema de carbassó Pollastre a la llimona amb patates al caliu Fruita de temporada
Dia 17	Dia 18	Dia 19	Dia 20	Dia 21
Dolçetes amb pinya i cranc Macarrons amb tonyina i ou dur Natilles / Iogurt	Mongeta tendra saltada amb bacó Mandonguilles amb cuscús Fruita de temporada	Cigrons estofats Nugets de pollastre amb tomàquets cirera Iogurt	Arròs xinès Fricandó de porc a la jardinera Fruita de temporada	Espirals carbonara Tires de sèpia saltades amb tomàquet al forn Fruita de temporada
Dia 24	Dia 25	Dia 26	Dia 27	Dia 28: MENÚ de TARDOR
Sopa de pistons Rodanxa de lluç arrebossada amb carrota ratllada i olives Petit suisse / Iogurt	Arròs mediterrani Estofat vedella Fruita de temporada	Crema de pastanaga Botifarra amb seques Iogurt	Espagueti amb formatge Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Amanida amb codonyat i magrana Pollastre amb castanyes i xips de moniato Arròs amb llet



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

EL CONSELL DEL MES:

A L'INICI DEL CURS ÉS UN BON MOMENT PER:



Reforçar bons hàbits alimentaris

- Esmorzar i berenar energètics que incloguin fruita fresca
- Dinars i sopars acompanyats amb verdures de temporada
- Menys carn i més llegums
- Greixos saludables a diàri: oli d'oliva, fruits secs, avocat i peix blau



I planificar els nostres àpats



Exemple de sopars setmanals:

Crema de carbassó o carbassa i ou passat per aigua	Tomàquet amanit Peix al forn amb patata i ceba	Llenties caldoses amb verdures i arròs o quinoa	Verdura i patata Pollastre	Sopa de caldo amb pasta i pilota	Truita amb pa amb tomàquet i amanida variada	Puré de pèsols o cigrons Peix blau a la planxa
--	---	---	-------------------------------	----------------------------------	--	---