

MENÚS - SETEMBRE 2017



COL·LEGI SANT ERMENGOL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Dia 11	Dia 12	Dia 13	Dia 14	Dia 15
Amanida amb pinya i pernil Macarrons amb tonyina 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 18	Dia 19	Dia 20	Dia 21	Dia 22
Sopa de lletres Bastonets de peix amb amanida Petit suisse / Iogurt	Arròs mediterrani Estofat de vedella Fruita	Crema de pastanaga 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 25	Dia 26	Dia 27	Dia 28	Dia 29
Sopa de peix Trita de patata amb pa amb tomàquet i amanida amb formatge Fruita	Amanida amb crostonets Fricandó de porc amb arròs blanc Fruita	Mongeta i patata al vapor Calamars a la romana amb tomàquet i olives Iogurt	Pasta de colors amb oli i parmesà Pollastre a la catalana Gelatina / Fruita	Puré de pèsols Hamburguesa amb patates fregides Fruita



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

EL CONSELL DEL MES

AL SETEMBRE és moment de començar, tornar o continuar amb els bons hàbits alimentaris.

ESMORZARS AMB TEMPS : al menys 15 min per prendre la fruita o el suc natural, les torrades o els cereals i la llet o equivalent; a l'escola ens podem endur per l'hora del pati fruita, fruits secs o un petit entrepà i també una cantimplora amb aigua!



BERENARS SALUDABLES : a base d'entrepans variats amb pernil, tonyina, formatge, patés vegetals mató i mermelada, oli i cacau ... fruita i fruits secs



SOPARS EQUILIBRATS EN FAMILIA : Verdures, sopes, amanides o cremes combinades amb peix, ous o carn blanca. Sopeu aviat per afavorir un bon descans !