



divulga la teua vida solidàriament  
divulga tu vida solidàriamente  
enrich your life by helping others

MARÇ

La **vitamina C** actua com un potent antioxidant, té una important funció immunològica i afavoreix la cicatrització de ferides. La vitamina C la podem trobar principalment en fruites com les maduixes, els cítrics (taronja, mandarines, llimona)

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224



## Menú sense lactosa Anglesola

*Dilluns*

*Dimarts*

*Dimecres*

*Dijous*

*Divendres*

1

2

3

4

5

Coliflor amb patata i pastanaga

Sopa de galets  
(pastanaga, brou de pollastre, ceba)

Trinxat (patata, all, col)

Crema de carbassa

Llenties ECO casolanes estofades  
(pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)

Bacallà arrebossat **sense lactosa** amb  
amanida  
(enciam, tomàquet, espàrrec)

Pollastre saltat amb amanida  
(enciam, olives verdes, col)

Mandonguilles vegetal a la jardinera

Paella del mar

Truita de patata amb amanida  
(enciam, tomàquet, brots de soja)

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

logurt natural sense lactosa

8

9

10

11

12

Fusilli integral amb salsa napolitana  
(formatge opcional)  
(triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot)

Arròs tres delícies (pèsols, pernil dolç i  
pastanaga)

Crema de pastanaga  
(pastanaga, porro, patata i brou vegetal)

Bròquil amb patata

Guisat de cigrons vegetarians  
(ceba, pebrot, tomàquet)

Pollastre al forn amb amanida

Botifarra de porc a la planxa amb amanida  
(enciam, olives verdes, col)

Peix fresc amb graellada de verdures

Gall dindi rostit amb bolets

Truita d'espínacs i patata i amanida  
(enciam, espàrrec, pastanaga)

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

logurt natural sense lactosa

15

16

17

18

19

Llenties ECO amb hortalisses d' hort  
(carbassó, pastanaga i ceba)

Fideuà de marisc  
(calamars, musclos i potón)

Mongeta tendra amb patata

Arròs del Delta Rossejat amb verdures

Crema de porro, carbassa i patata

Ou dur gratinat i amanida  
(enciam, tomàquet, espàrrec)

Hamburguesa de vedella a la planxa amb  
ceba potxada i amanida

Estofat de gall dindi amb salsa de samfaina  
(albergínia, pebrot i tomàquet)

Lluç al forn amb amanida (enciam,  
pastanaga, espínacs)

Pollastre rostit amb amanida  
(enciam, espínacs, blat de moro)

logurt natural sense lactosa

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

22

23

24

25

26

Sopa minestrone amb pistons

Patata, pastanaga i mongeta tendra

Arròs integral mediterraneo

Crema de carbassó, carbassa, ceba,  
patata

Mongeta blanca estofada amb verdures

Cigrons estofats amb verdures

Pollastre arrebossat sense lactosa amb  
amanida

Bacallà al forn amb verdures d'hivern

Blanqueta de gall dindi rostit amb  
xampinyons i amanida  
(enciam, cogombre, blat de moro)

Truita de patata amb amanida  
(enciam, tomàquet, brots de soja)

Fruita de temporada

logurt natural sense lactosa

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada