



divulgent la teua vida solidàriament
divulgent tu vida solidàriament
enrich your life by helping others

ABRIL

La **vitamina E** és un nutrient important per la vista, la bona circulació sanguínia i la pell. També té propietats antioxidants protegint-nos de radicals lliures generats pel fum i la contaminació ambiental, entre d'altres. Alguns aliments rics en vitamina E són l'oli d'oliva, carns, làctics o cereals.



Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

Menú hipocalòric Anglesola

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Dissabtes

5

6

7

8

9

FESTIU

Arròs integral amb tomàquet

Truita a la francesa amb amanida (enciam, tomàquet i col)

Fruita de temporada

Macarrons integrals amb salsa carbonara amb gall dindi

Salmó al forn amb tomàquet en concasse i verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, all)

Fruita de temporada

Patata, col i pastanaga

Estofat de llenties amb hortalisses

logurt natural desnatat

Crema de verdures d'hort sense patata (porro i pastanaga)

Pollastre amb salsa italiana (ceba, xampinyons, all, tomàquet) i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)

Fruita de temporada

12

13

14

15

16

Coliflor amb patata i pastanaga

Croquetes de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)

Fruita de temporada

Sopa amb fideus **integral** (pastanaga, brou de pollastre, ceba)

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

Fruita de temporada

Trinxat (patata, all, col)

Mandonguilles vegetals a la jardinera

Fruita de temporada

Crema de carbassa **sense patata**

Paella **integral** del mar

Fruita de temporada

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

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

logurt natural desnatat

19

20

21

22

23

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

Pollastre al forn amb amanida

Fruita de temporada

Arròs tres delícies (pèsols, pernil dolç i pastanaga)

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

Fruita de temporada

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

Peix fresc amb graellada de verdures

Fruita de temporada

Bròquil amb patata

Gall dindi rostit amb bolets

Fruita de temporada

Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)

Truita francesa amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)

logurt natural desnatat

26

27

28

29

30

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

Ou dur amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)

logurt natural desnatat

Fideuà (integral) de marisc (calamars, musclos i potón)

Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba potxada i amanida

Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patata

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

Fruita de temporada

Arròs **integral** del Delta Rossejat amb verdures

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

Fruita de temporada

Crema de porro, carbassa sense patata

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

Fruita de temporada