cuina justa

alimenta la teva vida solidàriament
alimenta tu vida solidariamente
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.

Menú sense gluten i baix fructosa Anglesola

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
FESTIU	Arròs integral amb mongeta tendra Truita a la francesa amb amanida (enciam i col) Fruita de temporada	Macarrons sense gluten amb salsa carbonara (sense gluten) gall dindi Salmó al forn amb verdures saltejades (ceba, pebrot, albergínia, all) (sense pastanaga Fruita de temporada	Patata i col Estofat de hortalisses (sense pastanaga ni tomàquet) Iogurt natural	Crema de verdures d' hort i patata (sense porro i pastanaga) Pollastre amb salsa de xampinyons i amanida (enciam, espàrrec) Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Coliflor amb patata Bacallà arrebossat sense gluten amb amanida (enciam i espàrrec) Fruita de temporada	Sopa de fideus sense gluten i 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 (sense pastanaga ni pèsols) Fruita de temporada	Crema de carbassó (sense pastanaga ni carbassa) Paella del mar (sense pastanaga ni pèsols) Fruita de temporada	Menestra de verdures (ceba, bledes, carbassó, pebrot) sense pastanaga Truita francesa amb amanida (enciam i espinacs) Iogurt natural
19	20	21	22	23
Fusilli sense gluten amb oli de oliva i alfàbrega (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot) Pollastre al forn amb amanida Fruita de temporada	Arròs amb verdures (carbassó, albergínia, pebrot, ceba) Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col) Fruita de temporada	Crema d' espinacs (ceba, patata i brou vegetal) Peix fresc amb graellada de verdures (sense pastanaga) Fruita de temporada	Bròquil amb patata Gall dindi rostit amb bolets (sense pastanaga) Fruita de temporada	Estofat de quinoa (ceba, pebrot, mongeta tendra, carbassó) sense pastanaga Truita d'espinacs i patata i amanida (enciam, espàrrec) Iogurt natural
26	27	28	29	30
Estofat de patata (ceba, pebrot, albergínia, carbassó) sense pastanaga Ou dur gratinat i amanida (enciam, espàrrec) Iogurt natural	Fideuà sense gluten 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 carbassó) sense tomàquet i pastanaga Fruita de temporada	Arròs del Delta Rossejat amb verdures (sense pastanaga y pèsols) Lluç al forn amb amanida (enciam, espinacs) Fruita de temporada	Crema de bledas i patata Pollastre rostit amb amanida (enciam i espinacs) Fruita de temporada