



divulga la teua vida solidàriament
divulga 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 sense ou, mel i llegums

Dilluns

5

Dimarts

6

Dimecres

7

Dijous

8

Divendres

9

FESTIU

<p>Arròs integral amb tomàquet</p> <p>Salsitxes de gall dindi amb verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Macarrons sense ou amb salsa carbonara amb gall dindi (formatge opcional)</p> <p>Salmó al forn amb tomàquet en concasse i verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, all)</p> <p>logurt natural</p>	<p>Patata, col i pastanaga</p> <p>Estofat de quinoa i bolets amb hortalisses</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de verdures d'hort i patata (porro i pastanaga)</p> <p>Pollastre amb salsa italiana sense pèsols (ceba, xampinyons, all, tomàquet) i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)</p> <p>Fruita de temporada</p>	
<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>
<p>Coliflor amb patata i pastanaga</p> <p>Croquetes de bacallà sense ou amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Sopa de galets, pasta sense ou (pastanaga, brou de pollastre, ceba)</p> <p>Pollastre saltat amb amanida (enciam, olives verdes, col)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Trinxat (patata, all, col)</p> <p>Mandonguilles vegetal a la jardineria sense pèsols</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de carbassa</p> <p>Paella de mar sense pèsols</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Verdures estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó albergínia)</p> <p>Truita de patata sense ou amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)</p> <p>logurt natural</p>
<p>19</p>	<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>
<p>Fusilli sense ou amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot)</p> <p>Pollastre al forn amb amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs tres delícies sense pèsols (pernil dolç i pastanaga)</p> <p>Botifarra de porc a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal)</p> <p>Peix fresc amb graellada de verdures</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Bròquil amb patata</p> <p>Gall dindi rostit amb bolets</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)</p> <p>Truita d'espínacs (sense ou) i patata amb amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)</p> <p>logurt natural</p>
<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>
<p>Quinoa a la cassola amb hortalisses (carbassó, pastanaga i ceba)</p> <p>Carbassó gratinat (sense ou) i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)</p> <p>logurt natural</p>	<p>Fideuà (pasta sense ou) de marisc (calamars, musclos i potón)</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba potxada i amanida</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Mongeta tendra amb patata</p> <p>Estofat de gall dindi amb salsa de samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Arròs del Delta Rossejat sense pèsols amb verdures</p> <p>Lluç al forn amb amanida (enciam, pastanaga, espínacs)</p> <p>Fruita de temporada</p>	<p>Crema de porro, carbassa i patata</p> <p>Pollastre rostit amb amanida (enciam, espínacs, blat de moro)</p> <p>Fruita de temporada</p>