



alimenta la teua vida solidàriament
 alimenta 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 Anglesola

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5

6

7

8

9

FESTIU

Arròs integral amb tomàquet

Truita **sense ou** de carbassó amb amanida (enciam, tomàquet i col)

Fruita de temporada

Macarrons **sense ou** amb salsa caprese (formatge opcional)

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

Fruita de temporada

Patata, col i pastanaga

Estofat de llenties amb hortalisses

logurt natural

Crema de verdures d'hort i 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 **sense ou** amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)

Fruita de temporada

Sopa de galets **sense ou** (pastanaga, brou de pollastre, cebra)

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

Fruita de temporada

Trinxat (patata, all, col)

Mandonguilles vegetals **sense ou** a la jardinera

Fruita de temporada

Crema de carbassa

Paella del mar

Fruita de temporada

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

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

logurt natural

19

20

21

22

23

Fusilli integral **sense ou** 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)

Botifarra 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 (cebra, pebrot, tomàquet)

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

logurt natural

26

27

28

29

30

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

Carbassó gratinat i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)

logurt natural

Fideuà de marisc (fideus **sense ou**, calamars, musclos i potón)

Hamburguesa de vedella a la planxa amb cebra 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 del Delta Rossejat amb verdures

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

Fruita de temporada

Crema de porro, carbassa i patata

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

Fruita de temporada