



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 peix Anglesola

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5

6

7

8

9

FESTIU

Arròs integral amb tomàquet

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

Fruita de temporada

Macarrons BIO amb salsa caprese
(formatge opcional)

Seità 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 d'espínacs amb amanida
(enciam, tomàquet, espàrrec)

Fruita de temporada

Sopa de galets
(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

Paella vegetariana

Fruita de temporada

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

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

logurt natural

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)

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

Fruita de temporada

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

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

logurt natural

26

27

28

29

30

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

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

logurt natural

Fideuà vegetariana

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 del Delta Rossejat amb verdures

Croquetes vegetarianes 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