



*divertent la teua vida solidàriament
divertent tu vida solidàriamente
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 vegetarià Anglesola

Dilluns

5

Dimarts

6

Dimecres

7

Dijous

8

Divendres

9

FESTIU

	Arròs integral amb tomàquet	Macarrons BIO amb salsa caprese (formatge opcional)	Patata, col i pastanaga	Crema de verdures d' hort i patata (porro i pastanaga)
	Truita a la francesa amb amanida (enciam, tomàquet i col)	Seità al forn amb tomàquet en concasse i verdures saltejades (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, all)	Estofat de lleties amb hortalisses	Falafel al forn amb salsa italiana (ceba, xampinyons, all, tomàquet) i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Coliflor amb patata i pastanaga	Sopa de galets (pastanaga, brou de pollastre, ceba)	Trinxat (patata, all, col)	Crema de carbassa	Lleties ECO casolanes estofades (pastanaga, ceba, tomàquet, carbassó)
Croquetes d'espinacs amb amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)	Tofu saltat amb verdures de hivern i amanida (enciam, olives verdes, col)	Mandonguilles vegetals a la jardineria	Paella vegetariana	Truita de patata amb amanida (enciam, tomàquet, brots de soja)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
19	20	21	22	23
Fusilli integral amb salsa napolitana (formatge opcional) (triturat de porro, tomàquet, carbassó, pebrot)	Arròs tres delícies (pèsols, pernil dolç i pastanaga)	Crema de pastanaga (pastanaga, porro, patata i brou vegetal)	Bròquil amb patata	Guisat de cigrons vegetarians (ceba, pebrot, tomàquet)
Falafel al forn amb amanida	Salsitxes vegetarianes a la planxa amb amanida (enciam, olives verdes, col)	Tofu saltat amb graellada de verdures	Xampinyó estofat amb quinoa i verdures de temporada amb amanida (enciam, espinacs, blat de moro)	Truita d'espinacs i patata i amanida (enciam, espàrrec, pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
26	27	28	29	30
Lleties ECO amb hortalisses d' hort (carbassó, pastanaga i ceba)	Fideuà vegetariana	Mongeta tendra amb patata	Arròs del Delta Rossejat amb verdures	Crema de porro, carbassa i patata
Ou dur gratinat i amanida (enciam, tomàquet, espàrrec)	Hamburguesa vegetal a la planxa amb ceba potxada i amanida	Estofat de seità amb salsa de samfaina (albergínia, pebrot i tomàquet)	Croquetes vegetarianes al forn amb amanida (enciam, pastanaga, espinacs)	Mandonguilles vegetals al forn amb tomàquet i amanida (enciam, espinacs, blat de moro)
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada