



divertent la teua vida solidàriament
divertent 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

Propostes de Sopars Anglesola

Dilluns

5

Dimarts

6

Dimecres

7

Dijous

8

Divendres

9

FESTIU

Patata + Verdura

Carn Blanca + crudité

logurt natural

Crema de llegum

Carn vermella + amanida

Fruita de temporada

Pasta + Hortalisses

Ou + amanida

logurt natural

Llegum + verdura

Peix blanc + crudité

logurt natural

12

13

14

15

16

Arròs + Verdures

Ou + crudité

logurt natural

Pasta + Hortalisses

Peix blanc + amanida

logurt natural

Llegum + Verdures

Peix blau + amanida

logurt natural

Patata + Verdura

Carn vermella + amanida

logurt natural

Cereal + Verdura

Carn Blanca + crudité

Fruita de temporada

19

20

21

22

23

Patata + Hortalisses

Ou + amanida

logurt natural

Llegum + Verdures

Peix blanc + amanida

logurt natural

Pasta + Hortalisses

Carn blanca + amanida

logurt natural

Cereal + Verdura

Carn vermella + amanida

logurt natural

Arròs + Verdures

Peix blau + amanida

Fruita de temporada

26

27

28

29

30

Cereal + Verdura

Peix blau + amanida

Fruita de temporada

Patata + verdura

Carn blanca + amanida

logurt natural

Pasta + Hortalisses

Carn vermella + amanida

logurt natural

Llegum + Verdures

Ou + amanida

logurt natural

Arròs + Verdures

Peix blanc + crudité

logurt natural