



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 Hipocalòric Arenal

Dilluns

5

Dimarts

6

Dimecres

7

Dijous

8

Divendres

9

FESTIU

	Macarrons ECO amb salsa xampinyons triturada	Arròs amb verdures (ceba, tomàquet, brou pollastre, pebrot, pebre dolç, all)	Crema de llegums	Bledes i patata
	Pollastre planxa amb amanida	Truita de pernil dolç i amanida (tomàquet i olives verdes)	Lluç al forn amb amanida (enciam, col llombarda i olives verdes)	Fricandó (vedella a la jardinera) amb amanida (enciam i pastanaga)
	Fruita de temporada	logurt desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada

12

13

14

15

16

Fussili ECO amb salsa de tomàquet	Crema de verdures (carbassa, ceba, brou vegetal)	Arròs del Delta rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot i tomàquet, brou d'au)	Estofat de mongeta blanca amb verdures (mongetes blanques, ceba, pebrot, tomàquet)	Menestra de verdures amb patata oli d'oliva i herbes aromàtiques
Llenties estofades i amanida (enciam, tomàquet i col)	Truita francesa amb amanida (enciam, espinacs i blat de moro)	Peix fresc al forn amb amanida (enciam, pastanaga i espàrrecs)	Hamburguesa de vedella amb amanida	Pollastre planxa amb amanida
logurt desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada

19

20

21

22

23

Paella mixta (arròs, verdures, pollastre, musclos i sípia)	Mongetes tendres amb patata	Llaçets ECO amb salsa de bolets	Crema de lleties ECO amb verdures (porro, pastanaga i carbassó)	Col amb patata
Lluç al forn amb amanida	Cigrans guisats (pastanaga, ceba, carbassa, pebrot i carbassó)	Truita d'espinacs sense patata amb amanida (enciam, tomàquet i espàrrecs)	Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam, olives i pastanaga)	Bacallà al forn amb amanida (enciam, olives verdes i col llombarda)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt desnatat	Fruita de temporada	Fruita de temporada

26

27

28

29

30

Crema de pèsols amb patata	Macarrons ECO amb salsa pesto	Bròquil amb patates	Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrot, brou vegetal)	Lesques de carbassó, ceba i coliflor al forn (carbassó, carbassa, pastanaga, patata i ceba)
Ou dur amb tomàquet gratinat i amanida (enciam i pastanaga)	Salmó a la planxa amb amanida	Pollastre amb prunes i orellanes amb amanida (tomàquet i cogombre)	Lluç al forn amb salsa de tomàquet casolana i amanida	Mongetes seques estofades (ceba, pebrot i tomàquet, pastanaga)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt desnatat	Fruita de temporada