



divulgent la teua vida solidàriament
divulgent 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 Sopars Arenal

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5

6

7

8

9

FESTIU

Patata + Hortalisses
Carn vermella + amanida
logurt natural

Arròs + Verdures
Carn Blanca + crudité
Fruita

Pasta + verdura
Ou + crudité
logurt natural

Llegum + verdures
Peix blanc + amanida
logurt natural

12

13

14

15

16

Arròs + Verdures
Peix blanc + verdures
Fruita

Crema de llegum
Carn vermella + amanida
logurt natural

Pasta + Hortalisses
Carn Blanca + amanida
logurt natural

Patata + Hortalisses
Ou + amanida
logurt natural

Cereal + Verdura
Peix blau + amanida
logurt natural

19

20

21

22

23

Pasta + Hortalisses
Carn vermella + amanida
logurt natural

Cereal + Verdura
Ou + amanida
logurt natural

Arròs + Verdures
Peix blanc + crudité
Fruita

Patata + verdura
Peix blau + crudité
logurt natural

Llegum + verdura
Carn blanca + amanida
logurt natural

26

27

28

29

30

Cereal + verdura
Peix blanc + amanida
logurt natural

Patata + Verdura
Carn vermella + amanida
logurt natural

Arròs + Verdures
Ou + amanida
logurt natural

Llegum + Verdures
Carn blanca + amanida
Fruita

Pasta + Hortalisses
Peix blau + crudité
logurt natural



Verdures de Km0 i dels nostres propis horts
Ingredients de proximitat i Km 0
Alimentació Mediterrània i Saludable

cuinajusta.com

