



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

Menú Sense Lactosa Arenal

Dilluns

5

Dimarts

6

Dimecres

7

Dijous

8

Dissabtes

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 arrebossat amb amanida	Truita de penill dolç i amanida (tomàquet i olives verdes)	Lluç al forn amb amanida (enciam, col llombarda i olives verdes)	Fricandó (vedella a la jardineria) amb amanida (enciam i pastanaga)
	Fruita de temporada	logurt sense lactosa	Fruita de temporada	Fruita de temporada

12

13

14

15

16

Fussili BIO amb salsa de tomàquet

Crema de verdures (carbassa, ceba, brou vegetal)

Arròs del Delta rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot i tomàquet, brou 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 patates "fregides" al forn i ceba picada

Pollastre a la planxa amb amanida

logurt sense lactosa

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 llenties ECO amb verdures (porro, pastanaga i carbassó)

Col amb patata

Lluç al forn amb amanida

Cigrons guisats (pastanaga, ceba, carbassa, pebrot i carbassó)

Truita de d'espínacs amb amanida (enciam, tomàquet i espàrrecs)

Pizza a la bolonyesa carn mixta, tomàquet (sense formatge) amb amanida (enciam, olives i pastanaga)

Bacallà arrebossat (sense lactosa) amb amanida (enciam, olives verdes i col llombarda)

Fruita de temporada

Fruita de temporada

logurt sense lactosa

Fruita de temporada

Fruita de temporada

26

27

28

29

30

Crema de pèsols amb patata

Macarrons BIO amb salsa pesto

Bròquil amb patates

Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrot, brou vegetal)

Llesques de carbassó, ceba i coliflor al forn (carbassó, carbassa, pastanaga, patata i ceba) **sense lactosa**

Ou dur amb tomàquet i amanida (enciam i pastanaga)

Salmó arrebossat (**sense lactosa**) amb amanida

Pollastre amb prunes i orellanes amb amanida (tomàquet i cogombre)

Lluç amb salsa de tomàquet casolana i amanida (enciam i pastanaga)

Mongetes seques estofades (ceba, pebrot i tomàquet, pastanaga)

Fruita de temporada

Fruita de temporada

Fruita de temporada

logurt sense lactosa

Fruita de temporada