



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 Sense Ou Arenal

Dilluns

5

Dimarts

6

Dimecres

7

Dijous

8

Divendres

9

FESTIU

	Pasta sense ou amb salsa xampinyons triturada	Arròs amb verdures (ceba, tomàquet, brou pollastre, pebrot, pebre dolç, all)	Crema de llegums	Bledes i patata
	Pollastre arrebossat sense ou amb amanida	Truita de pernil dolç sense ou 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	Fruita de temporada	Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Pasta sense ou 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 de carbassó sense ou 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	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	Pasta sense ou amb salsa de tomàquet	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 verdures sense ou amb amanida (enciam, tomàquet i espàrrecs)	Pizza a la bolonyesa (carn mixta, tomàquet i formatge) amb amanida (enciam, olives i pastanaga)	Bacallà arrebossat sense ou amb amanida (enciam, olives verdes i col llombarda)
Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Crema de pèsols amb patata	Pasta sense ou 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 ou
Gall dindi a la planxa amb amanida (enciam, tomàquet)	Salmó arrebossat sense ou 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	Fruita de temporada



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

cuinajusta.com

