cuina justa

alimenta la teva vida solidariament
alimenta tu vida solidariamente
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.

Menú Vegetarià Arenal

Nutricionista: Oliver Poveda CAT001224

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5	6	7	8	9
FESTIU	Macarrons ECO amb salsa xampinyons triturada Falafel al forn amb all i julivert i amanida (enciam, col llombarda i olives verdes) Fruita de temporada	Arròs amb verdures (ceba, tomàquet, brou pollastre, pebrot, pebre dolç, all) Truita de xampinyons i amanida (tomàquet i olives verdes) Iogurt	Crema de llegums Verdures d'hivern al wok amb arròs Fruita de temporada	Bledes i patata Tofu a la jardinera amb amanida (enciam i pastanaga) Fruita de temporada
12	13	14	15	16
Fussili ECO amb salsa de tomàquet Llenties estofades i amanida (enciam, tomàquet i col) Iogurt	Crema de verdures (carbassa, ceba, brou vegetal) Truita francesa amb amanida (enciam , espinacs i blat de moro) Fruita de temporada	Arròs del Delta rossejat (ceba, mongeta tendra, pebrot i tomàquet, brou d'au) Seità al forn amb amanida (enciam, pastanaga i espàrrecs) Fruita de temporada	Estofat de mongeta blanca amb verdures (mongetes blanques, ceba, pebrot, tomàquet) Hamburguesa vegetal amb patates "fregides" al forn i ceba picada Fruita de temporada	Menestra de verdures amb patata oli d'oliva i herbes aromàtiques Vegetals arrebossats amb amanida Fruita de temporada
19	20	21	22	23
Paella mixta (arròs, verdures, pollastre, musclos i sípia) Seità al forn amb amanida Fruita de temporada	Mongetes tendres amb patata Cigrons guisats (pastanaga , ceba, carbassa, pebrot i carbassó) Fruita de temporada	Llaçets ECO amb salsa de bolets Truita de d'espinacs amb amanida (enciam, tomàquet i espàrrecs) Iogurt	Crema de llenties ECO amb verdures (porro, pastanaga i carbassó) Pizza vegetariana (albergínia, xampinyons, tomàquet i formatge) amb amanida (enciam, olives i pastanaga) Fruita de temporada	Col amb patata Croquetes d'espinacs amb amanida (enciam, olives verdes i col llombarda) Fruita de temporada
26	27	28	29	30
Crema de pèsols amb patata Ou dur amb tomàquet gratinat i amanida (enciam i pastanaga) Fruita de temporada	Macarrons ECO amb salsa pesto Albergínies arrebossades amb amanida Fruita de temporada	Bròquil amb patates Seità amb prunes i orellanes amb amanida (tomàquet i cogombre) Fruita de temporada	Arròs a la cassola amb verdures (carbassó, tomàquet, ceba, pebrot, brou vegetal) Tofu estofat amb amanida (enciam, tomàquet) Iogurt	Col amb patata Mongetes seques estofades (ceba, pebrot i tomàquet, pastanaga) Fruita de temporada