

**01**

Macarrons ecològics amb salsa de formatge  
 Pernilets de pollastre a les fines herbes  
 Patates xips  
 Gelat  
 864,9Kcal - Prot:47,2g - Lip:34,1g - HC:89,5g  
 AGS:12,3g - Sucre:14,7g - Sal:2,5g

**04**

Mongetes tendres saltejades amb pernil dolç  
 Botifarra  
 Ceba al forn  
 Kiwi  
 599,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:31,1g - HC:52,0g  
 AGS:8,2g - Sucre:22,8g - Sal:4,6g

**05**

Cigrons ecològics  
 Pit de pollastre arrebossat  
 Ceba al forn  
 Síndria  
 581,0Kcal - Prot:38,2g - Lip:17,2g - HC:63,3g  
 AGS:2,6g - Sucre:8,0g - Sal:2,0g

**06**

Arròs amb tomàquet  
 Lluç al forn  
 Patata al forn  
 Plàtan  
 679,0Kcal - Prot:27,2g - Lip:8,9g - HC:119,0g  
 AGS:1,5g - Sucre:20,5g - Sal:1,5g

**07**

Amanida de pasta  
 Truita a la francesa  
 Amanida d'enciam i olives  
 Meló  
 633,1Kcal - Prot:26,1g - Lip:27,0g - HC:69,3g  
 AGS:6,9g - Sucre:9,0g - Sal:2,7g

**08**

Llenties ecològiques  
 Pit de pollastre a la planxa  
 Amanida d'enciam i tomàquet  
 Iogurt de proximitat  
 618,5Kcal - Prot:42,1g - Lip:16,7g - HC:70,1g  
 AGS:5,3g - Sucre:12,6g - Sal:1,8g

**11**

Macarrons ecològics amb salsa de formatge  
 Truita de pernil dolç  
 Carbassó arrebossat  
 Poma  
 828,9Kcal - Prot:33,0g - Lip:37,0g - HC:88,7g  
 AGS:11,0g - Sucre:20,3g - Sal:2,3g

**12**

Mongetes blanques ecològiques  
 Croquetes de bacallà i calamars a la romana  
 Amanida d'enciam i pastanaga  
 Iogurt de proximitat  
 734,5Kcal - Prot:24,7g - Lip:22,9g - HC:97,9g  
 AGS:4,2g - Sucre:25,4g - Sal:3,5g

**13**

Verdura tricolor  
 Pollastre al forn amb ceba i pebrot  
 Amanida d'enciam i tomàquet  
 Maduixes  
 640,2Kcal - Prot:36,1g - Lip:23,6g - HC:65,0g  
 AGS:5,2g - Sucre:24,6g - Sal:1,8g

**14**

Amanida d'arròs  
 Peix fresc segons mercat  
 Amanida d'enciam i cogombre  
 Plàtan  
 699,0Kcal - Prot:29,5g - Lip:21,3g - HC:94,2g  
 AGS:3,7g - Sucre:21,1g - Sal:2,1g

**15**

Ensaladilla  
 Rostit de cap de llom amb xampinyons  
 Kiwi  
 805,9Kcal - Prot:36,3g - Lip:43,3g - HC:61,9g  
 AGS:8,3g - Sucre:22,3g - Sal:2,5g

**18**

Patates amb pèsols  
 Truita de patates  
 Amanida d'enciam i blat de moro  
 Albercoc  
 643,8Kcal - Prot:27,0g - Lip:23,4g - HC:72,4g  
 AGS:4,9g - Sucre:23,6g - Sal:1,9g

**19**

Cigrons ecològics  
 Pit de pollastre a la planxa  
 Amanida d'enciam i olives  
 Plàtan  
 605,0Kcal - Prot:37,1g - Lip:15,4g - HC:73,1g  
 AGS:2,4g - Sucre:20,8g - Sal:2,5g

**20**

Espaguetis ecològics amb tomàquet i formatge  
 Bacallà al forn  
 Samfaina  
 Macedònia  
 597,7Kcal - Prot:33,2g - Lip:11,0g - HC:87,9g  
 AGS:1,5g - Sucre:21,5g - Sal:1,9g

**21**

Llenties ecològiques amb verdures  
 Vedella rostida  
 Amanida d'enciam i tomàquet  
 Poma  
 621,8Kcal - Prot:41,8g - Lip:17,1g - HC:69,9g  
 AGS:4,4g - Sucre:19,9g - Sal:1,8g

**22**

**DINAR FINAL DE CURS**  
 Arròs amb salsa de tomàquet  
 Pollastre arrebossat  
 Patates fregides  
 Gelat  
 916,8Kcal - Prot:37,4g - Lip:29,7g - HC:123,1g  
 AGS:10,5g - Sucre:21,2g - Sal:2,0g

**25**
**26**
**27**
**28**
**29**
**BON ESTIU!**


Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125



JUNY 2018

## Curiositats






Existeixen més de 200 varietats de prunes. Les de color groc són les més àcides; les vermelles, les més sucoses; les negres són ideals per cuinar, i les verdes, les més dolces. A més del seu sabor refrescant, aquesta fruita cuida la salut del nostre cervell i protegeix la vista, gràcies a les vitamines i antioxidants que conté.
















## RECOMANADOR DE SOPARS

### DINAR

### SOPAR

 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 

 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 

 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 



fruita



lacti



lacti



fruita

**Fes-te passar la set amb aigua**

Ja queda menys per a les vacances! És molt important mantenir el cos hidratat durant els calorosos mesos d'estiu, una època ideal per gaudir de refrescants suc de fruita natural, sopes o cremes fredes. Algunes fruites i verdures són riques en aigua, com ara la síndria, les maduixes, els tomàquets, el cogombre i el bròcoli, i poden complementar, però no substituir, el consum directe d'aigua. **Recorda-ho: no hi ha res millor que l'aigua per hidratar-nos!**



Hostesa



@hostesa

www.hostesa.com