



# MENÚ

JUNY 2018



**Vedruna** Tona  
Dijous



**SENSE GLUTEN**

**DIVENDRES**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

01

Macarrons sense gluten amb salsa de formatge  
Pernilets de pollastre a les fines herbes  
Patates xips  
Gelats sense gluten

04

Mongetes tendres saltejades amb pernil dolç  
Botifarra  
Ceba al forn  
Kiwi

05

Cigrons ecològics  
Pollastre a la planxa  
Enciam i blat de moro  
Síndria

06

Arròs amb tomàquet  
Lluç  
Patata al forn  
Plàtan

07

Amanida de pasta sense gluten  
Truita a la francesa  
Enciam i olives  
Meló

08

Lenties ecològiques  
Pit de pollastre a la planxa  
Enciam i tomàquet  
Iogurt de proximitat

11

Macarrons sense gluten amb salsa de formatge  
Truita de pernil dolç  
Carbassó a la planxa  
Poma

12

Mongetes blanques ecològiques  
Peix a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Iogurt de proximitat

13

Verdura tricolor  
Pollastre al forn amb ceba i pebrot  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Madoxes

14

Amanida d'arròs  
Peix fresc segons mercat  
Enciam i cogombre  
Plàtan

15

Ensaladilla  
Rostit de cap de llom amb xampinyons  
Kiwi

18

Patates amb pèsols  
Truita  
Enciam i blat de moro  
Albercoc

19

Cigrons ecològics  
Pit de pollastre a la planxa  
Enciam i olives  
Plàtan

20

Espaguetis sense gluten amb tomàquet i formatge  
Bacallà  
Samfaina  
Macedònia

21

Lenties ecològiques amb verdures  
Vedella rostida  
Enciam i tomàquet  
Poma

22

**DINAR FINAL DE CURS**  
Arròs amb salsa de tomàquet  
Pollastre a la planxa  
Patates fregides  
Gelats sense gluten

25

26

27

28

**BON ESTIU!**

29

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

 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 
	
	

**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 mesos 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](http://www.hostesa.com)