

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**01**

Macarrons ecològics amb tomàquet  
(sense formatge)  
Pernillets de pollastre a les fines herbes  
Patates xips  
Gelats sense lactosa

**04**

Mongeta tendra amb patata  
Botifarra  
Ceba al forn  
Kiwi

**05**

Cigrons ecològics  
Pollastre arrebossat  
Enciam i blat de moro  
Síndria

**06**

Arròs amb tomàquet  
Lluç  
Patata al forn  
Plàtan

**07**

Amanida de pasta  
Truita a la francesa  
Enciam i olives  
Meló

**08**

Llenties ecològiques  
Pit de pollastre a la planxa  
Enciam i tomàquet  
logurt sense lactosa

**11**

Macarrons ecològics amb tomàquet  
Truita a la francesa  
Carbassó a la planxa  
Poma

**12**

Mongetes blanques ecològiques  
Peix a la planxa  
Enciam i pastanaga  
logurt sense lactosa

**13**

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

**14**

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

**15**

Amanida de patates amb ou i tonyina  
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 ecològics amb tomàquet  
Bacallà  
Samfaina  
Macedònia

**21**

Llenties ecològiques amb verdures  
Vedella rostida  
Enciam i tomàquet  
Poma

**22**

**DINAR FINAL DE CURS**  
Arròs amb salsa de tomàquet  
Pollastre arrebossat  
Patates fregides naturals  
Gelats sense lactosa

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

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



## 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 sucs 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)