

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
01

Macarrons sense ou amb tomàquet (sense formatge)
 Pernilets de pollastre a les fines herbes
 Patates xips
 Gelat

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 ou
 Llom a la planxa
 Enciam i olives
 Meló

08

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

11

Macarrons sense ou amb tomàquet
 Pit de pollastre a la planxa
 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
 Maduixes

14

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

15

Amanida de patates amb tonyina
 Rostit de cap de llom amb xampinyons
 Kiwi

18

Patates amb pèsols
 Peix a la planxa
 Enciam i blat de moro
 Albercoc

19

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

20

Espaguetis sense ou 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 a la planxa
 Patates fregides
 Gelat

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

 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 

 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 

 + 	 + 
 + 	 + 
 + 	 + 



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