

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES****01**

Macarrons ecològics amb salsa de 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 arrebossat
Enciam i blat de moro
Síndria

06

Arròs amb tomàquet
Llom a la planxa
Patata al forn
Plàtan

07

Amanida de pasta (sense tonyina)
Truita a la francesa
Enciam i olives
Meló

08

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

11

Macarrons ecològics amb salsa de formatge
Truita de pernil dolç
Carbassó arrebossat
Poma

12

Mongetes blanques ecològiques
Croquetes de pollastre
Enciam i pastanaga
logurt de proximitat

13

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

14

Amanida d'arròs (sense tonyina)
Hamburguesa a la planxa
Enciam i cogombre
Plàtan

15

Amanida de patates amb ou dur
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 i
formatge
Llom a la planxa
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
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