

01

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

04

Mongeta tendra amb patata
Truita a la francesa
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

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

11

Macarrons ecològics amb salsa de formatge
Truita a la francesa
Carbassó arrebossat
Poma

12

Mongetes blanques ecològiques
Croquetes de bacallà i calamars a la romana
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
Pollastre a la planxa 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
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 arrebossat
Patates fregides
Gelats

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

- | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|
|  pasta/arròs | + |  carn |  verdura | + |  peix |
|  pasta/arròs | + |  peix |  verdura | + |  ou |
|  pasta/arròs | + |  ou |  verdura | + |  carn |

- | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|
|  verdura | + |  carn |  pasta/arròs | + |  peix |
|  verdura | + |  peix |  pasta/arròs | + |  ou |
|  verdura | + |  ou |  pasta/arròs | + |  carn |

- | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|
|  llegums | + |  carn |  verdura | + |  peix |
|  llegums | + |  peix |  verdura | + |  ou |
|  llegums | + |  ou |  verdura | + |  carn |



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