

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

04
Mongetes tendres saltejades amb pernil dolç
Nuggets de pollastre
Enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
 583,1Kcal - Prot:16,2g - Lip:26,6g - HC:65,6g
 AGS:5,1g - Sucres:20,9g - Sal:2,4g

05
Amanida de cigrons amb ou
Botifarra
Ceba al forn
Fruita fresca de temporada
 724,2Kcal - Prot:30,7g - Lip:36,2g - HC:63,9g
 AGS:9,1g - Sucres:21,4g - Sal:5,6g

06
Arròs tres delícies
Lluç
Patata al forn
Fruita fresca de temporada
 666,6Kcal - Prot:31,1g - Lip:11,6g - HC:106,6g
 AGS:2,1g - Sucres:16,5g - Sal:1,5g

07
Fideuà
Truita a la francesa
Enciam i olives
Fruita fresca de temporada
 657,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:24,4g - HC:78,0g
 AGS:5,3g - Sucres:17,9g - Sal:2,7g

01
Macarrons ecològics amb tomàquet
Pernilets de pollastre a les fines herbes
Patates xips
Gelat
 755,0Kcal - Prot:38,8g - Lip:24,4g - HC:91,8g
 AGS:6,5g - Sucres:18,3g - Sal:1,9g

08
Llenties ecològiques amb verdures
Pit de pollastre a la planxa
Enciam i tomàquet
logurt de proximitat
 701,0Kcal - Prot:45,4g - Lip:18,8g - HC:83,0g
 AGS:5,7g - Sucres:19,1g - Sal:2,0g

11
Amanida de pasta tricolor
Truita de pernil dolç
Carbassó arrebossat
Fruita fresca de temporada
 695,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:28,0g - HC:82,3g
 AGS:5,3g - Sucres:17,9g - Sal:2,1g

12
Mongetes blanques ecològiques estofades
Croquetes de bacallà
Enciam i pastanaga
logurt de proximitat
 715,6Kcal - Prot:23,9g - Lip:19,8g - HC:101,3g
 AGS:3,8g - Sucres:26,8g - Sal:2,7g

13
Verdura tricolor
Pollastre al forn
Ceba i pebrot
Fruita fresca de temporada
 626,2Kcal - Prot:35,8g - Lip:23,0g - HC:63,3g
 AGS:5,2g - Sucres:22,0g - Sal:1,8g

14
Sopa d'au amb arròs
Filet de lluç
Enciam i cogombre
Fruita fresca de temporada
 412,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:5,0g - HC:67,6g
 AGS:0,8g - Sucres:16,1g - Sal:1,4g

15
Crema de verdures
Rostit de llom
Fruita fresca de temporada
 511,1Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,4g - HC:59,9g
 AGS:4,0g - Sucres:22,5g - Sal:1,5g

18
Mongetes tendres amb patates, ou i tonyina
Escalopa de vedella
Enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
 813,5Kcal - Prot:35,5g - Lip:43,0g - HC:65,8g
 AGS:13,3g - Sucres:20,0g - Sal:1,9g

19
Cigrons ecològics amb patates
Pit de pollastre a la planxa
Enciam i olives
Fruita fresca de temporada
 612,2Kcal - Prot:36,9g - Lip:17,2g - HC:70,9g
 AGS:2,7g - Sucres:18,0g - Sal:2,4g

20
Sopa de fideus ecològics
Bacallà
Samfaina
Fruita fresca de temporada
 497,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:7,4g - HC:75,6g
 AGS:0,9g - Sucres:26,2g - Sal:1,9g

21
Llenties ecològiques amb verdures
Truita de patates
Enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
 658,8Kcal - Prot:29,3g - Lip:23,8g - HC:76,1g
 AGS:4,9g - Sucres:18,2g - Sal:1,9g

22
Arròs amb salsa de tomàquet
Salsitxes d'au
Enciam i tomàquet
Gelat
 715,1Kcal - Prot:26,9g - Lip:19,6g - HC:106,5g
 AGS:5,5g - Sucres:21,8g - Sal:3,5g

BON ESTIU!

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