



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisado por *Laia Torrelles*, Diplomada en Nutrición y dietética. Colegiada nº CAT001125

01

Macarrones ecológicos con tomate
Jamoncitos de pollo a las finas hierbas
Patatas chips
Helado

04

Judías verdes salteadas con jamón dulce
Nuggets de pollo
Lechuga y maíz
Fruta fresca de temporada

05

Ensalada de garbanzos con huevo
Butifarra
Cebolla al horno
Fruta fresca de temporada

06

Arroz tres delicias
Merluza
Patata al horno
Fruta fresca de temporada

07

"Fideuà"
Tortilla a la francesa
Lechuga y aceitunas
Fruta fresca de temporada

08

Lentejas ecológicas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha
Lechuga y tomate
Yogur de proximidad

11

Ensalada de pasta tricolor
Tortilla de jamón dulce
Calabacín rebozado
Fruta fresca de temporada

12

Alubias ecológicas estofadas
Croquetas de bacalao
Lechuga y zanahoria
Yogur de proximidad

13

Verdura tricolor
Pollo al horno
Cebolla y pimiento
Fruta fresca de temporada

14

Sopa de ave con arroz
Filete de merluza
Lechuga y pepino
Fruta fresca de temporada

15

Crema de verduras
Rustido de lomo
Fruta fresca de temporada

18

Judías verdes con patata, huevo y atún
Escalopa de ternera
Lechuga y zanahoria
Fruta fresca de temporada

19

Garbanzos ecológicos con patatas
Pechuga de pollo a la plancha
Pisto
Fruta fresca de temporada

20

Sopa de fideos ecológicos
Bacalao
Pisto
Fruta fresca de temporada

21

Lentejas ecológicas con verduras
Tortilla de patatas
Lechuga y maíz
Fruta fresca de temporada

22

Arroz con salsa de tomate
Salchichas de ave
Lechuga y tomate
Helado

25

Espaguetis con tomate y queso
Tortilla de calabacín
Lechuga y zanahoria
Fruta fresca de temporada

26

Garbanzos ecológicos
Lomo rebozado
Lechuga
Fruta fresca de temporada

27

Verdura tricolor
Contramuslo de pollo
Patatas chips
Yogur de proximidad

28

Ensalada de arroz
Merluza al horno con verdures
Fruta fresca de temporada

29

Crema de verduras
Salchichas de pollo
Lechuga y tomate
Fruta fresca de temporada

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 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

www.hostesa.com