



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01
*Macarrones sin gluten con tomate
Jamonicos de pollo a las finas hierbas
Patatas chips
Helado sin gluten*

04
*Judías verdes salteadas con jamón dulce
Pollo a la plancha
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”
(pasta sin gluten)
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 sin gluten
Tortilla de jamón dulce
Calabacín a la plancha
Fruta fresca de temporada*

12
*Judías blancas ecológicas estofadas
Pescado a la plancha
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
Asado de lomo
Fruta fresca de temporada*

18
*Judías verdes con patatas, huevo y atún
Bistec de ternera a la plancha
Lechuga y zanahoria
Fruta fresca de temporada*

19
*Garbanzos ecológicos con patatas
Pechuga de pollo a la plancha
Lechuga y aceitunas
Fruta fresca de temporada*

20
*Sopa de fideos sin gluten
Bacalao
Chanfaina
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 sin gluten*

25

26

27

28
¡BUEN VERANO!

29
*Revisado por Laia Torrelles, Diplomada en
Nutrición y dietética. Colegiada 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 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