

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES
01

Macarrones ecológicos con tomate
(sin queso)
Jamonicos de pollo a las finas hierbas
Patatas chips
Helado sin lactosa

04

Judías verdes con patata
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 con zanahoria
Merluza
Patata al horno
Fruta fresca de temporada

07

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

08

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

11

Ensalada de pasta tricolor
(tomate, maíz y zanahoria)
Tortilla a la francesa
Calabacín a la plancha
Fruta fresca de temporada

12

Judías blancas ecológicas estofadas
Pescado a la plancha
Lechuga y zanahoria
Yogur sin lactosa

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
(sin lácteo)
Asado de lomo
Fruta fresca de temporada

18

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

19

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

20

Sopa de fideos ecológicos
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 lactosa

25
26
27
28
29
¡BUEN VERANO!

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



@hostesa

www.hostesa.com