

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

01

02

03

04

01

Macarrones ecológicos con tomate
Jamoncitos de pollo a las finas hierbas
Patatas chips
Helado
755,0Kcal - Prot:38,8g - Lip:24,4g - HC:91,8g
AGS:6,5g - Azúcares:18,3g - Sal:1,9g

04

Judías verdes salteadas con jamón cocido
Nuggets de pollo
Lechuga y maíz
Fruta fresca de temporada
583,1Kcal - Prot:16,2g - Lip:26,6g - HC:65,6g
AGS:5,1g - Azúcares:20,9g - Sal:2,4g

05

Ensalada de garbanzos con huevo
Butifarra
Cebolla al horno
Fruta fresca de temporada
724,2Kcal - Prot:30,7g - Lip:36,2g - HC:63,9g
AGS:9,1g - Azúcares:21,4g - Sal:5,6g

06

Arroz tres delicias
Merluza
Patata al horno
Fruta fresca de temporada
666,6Kcal - Prot:31,1g - Lip:11,6g - HC:106,6g
AGS:2,1g - Azúcares:16,5g - Sal:1,5g

07

"Fideuà"
Tortilla a la francesa
Lechuga y aceitunas
Fruta fresca de temporada
657,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:24,4g - HC:78,0g
AGS:5,3g - Azúcares:17,9g - Sal:2,7g

08

Lentejas ecológicas con verduras
Pechuga de pollo a la plancha
Lechuga y tomate
Yogur de proximidad
701,0Kcal - Prot:45,4g - Lip:18,8g - HC:83,0g
AGS:5,7g - Azúcares:19,1g - Sal:2,0g

11

Ensalada de pasta tricolor
Tortilla de jamón cocido
Calabacín rebozado
Fruta fresca de temporada
695,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:28,0g - HC:82,3g
AGS:5,3g - Azúcares:17,9g - Sal:2,1g

12

Alubias ecológicas estofadas
Croquetas de bacalao
Lechuga y zanahoria
Yogur de proximidad
715,6Kcal - Prot:23,9g - Lip:19,8g - HC:101,3g
AGS:3,8g - Azúcares:26,8g - Sal:2,7g

13

Verdura tricolor
Pollo al horno
Cebolla y pimiento
Fruta fresca de temporada
626,2Kcal - Prot:35,8g - Lip:23,0g - HC:63,3g
AGS:5,2g - Azúcares:22,0g - Sal:1,8g

14

Sopa de ave con arroz
Filete de merluza
Lechuga y pepino
Fruta fresca de temporada
412,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:5,0g - HC:67,6g
AGS:0,8g - Azúcares:16,1g - Sal:1,4g

15

Crema de verduras
Rustido de lomo
Fruta fresca de temporada
511,1Kcal - Prot:28,1g - Lip:15,4g - HC:59,9g
AGS:4,0g - Azúcares:22,5g - Sal:1,5g

18

Judías verdes con patata, huevo y atún
Escalopa de ternera
Lechuga y zanahoria
Fruta fresca de temporada
813,5Kcal - Prot:35,5g - Lip:43,0g - HC:65,8g
AGS:13,3g - Azúcares:20,0g - Sal:1,9g

19

Garbanzos ecológicos con patatas
Pechuga de pollo a la plancha
Lechuga y aceitunas
Fruta fresca de temporada
612,2Kcal - Prot:36,9g - Lip:17,2g - HC:70,9g
AGS:2,7g - Azúcares:18,0g - Sal:2,4g

20

Sopa de fideos ecológicos
Bacalao
Pisto
Fruta fresca de temporada
497,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:7,4g - HC:75,6g
AGS:0,9g - Azúcares:26,2g - Sal:1,9g

21

Lentejas ecológicas con verduras
Tortilla de patatas
Lechuga y maíz
Fruta fresca de temporada
658,8Kcal - Prot:29,3g - Lip:23,8g - HC:76,1g
AGS:4,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,9g

22

Arroz con salsa de tomate
Salchichas de ave
Lechuga y tomate
Helado
715,1Kcal - Prot:26,9g - Lip:19,6g - HC:106,5g
AGS:5,5g - Azúcares:21,8g - Sal:3,5g

25

26

27

28

¡BUEN VERANO!

29

Consum de Proximitat
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

- | | | | | | |
|---|---|--|---|---|--|
|  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 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!**

