

**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  
Pernils de pollastre a les fines herbes  
Patates xips  
Gelats  
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  
Iogurt 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  
Iogurt 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  
Gelats  
715,1Kcal - Prot:26,9g - Lip:19,6g - HC:106,5g  
AGS:5,5g - Sucres:21,8g - Sal:3,5g

**25****26****27****28****29****BON ESTIU!**

Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125

## 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