



La Dietista-Nutricionista ens diu:

Hem de beure un aport de líquids en quantitat adequada perquè un 50% del nostre cos està format per aigua. Hauriem de beure una mitjana de 6-8 vasos de líquids al dia. Incrementar el seu consum sobretot en època de més calor i també si fem exercici físic. L'aigua, els sucres naturals, líquats, batuts de fruits, infusions, llet o begudes vegetals poden ser opcions molt saludables.

Menú casal juny 2024

Menú diari
Valor nutricional

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

24 FESTIU	25 Espirals amb tomàquet i xampinyons Varetes de lluç amb enciam i cogombre Fruita de temporada Kc 679 Prot 25,4 Glu 35,81 Gr 41,5	26 Mongeta tendra amb patata Pollastre al forn amb tomàquet provençal Fruita de temporada Kc 616 Prot 23,2 Glu 31,57 Gr 40,2	27 Amanida de cigrons Truita de patata i carbassó amb amanida Fruita de temporada Kc 616 Prot 27,2 Glu 31,80 Gr 40,5	28 Amanida russa Llom a la planxa amb salsa mostassa i mel logurt Kc 716 Prot 22,75 Glu 62,64 Gr 24,8

Centre **CASAL EL BON RECER**

Menús revisats per Cristina Ballester
de Cendra . Diplomada en Nutrició
Humana i Dietètica
Número de col·legiada CAT001089

R.E.S.I.P.A.C 26.4388/CAT N.R.S. 26 01796 B