

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

Espirals ecològics a la carbonara
Filet de lluç al forn
Albergínia arrebossada
Fruita fresca de temporada
692,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:26,4g - HC:80,7g
AGS:8,5g - Sucres:19,7g - Sal:2,3g

04

Verdura tricolor
"San Jacobo"
Amanida de tomàquet
Fruita fresca de temporada
657,9Kcal - Prot:12,9g - Lip:26,4g - HC:84,0g
AGS:4,4g - Sucres:30,6g - Sal:2,5g

05

Mongetes blanques ecològiques estofades
Contraçuixa de pollastre a la planxa
Amanida d'enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
645,8Kcal - Prot:37,9g - Lip:22,2g - HC:64,2g
AGS:4,8g - Sucres:18,2g - Sal:1,8g

06

FESTIU

07

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

10

Crema de carbassa, pastanaga i porro
Truita de patates
Amanida de tomàquet
Fruita fresca de temporada
475,4Kcal - Prot:21,4g - Lip:16,2g - HC:55,9g
AGS:2,7g - Sucres:21,7g - Sal:1,8g

11

Espaguetis ecològics a la bolonyesa
Filet de lluç a la romana
Amanida d'enciam
Fruita fresca de temporada
668,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,0g - HC:82,2g
AGS:5,1g - Sucres:18,8g - Sal:2,0g

12

Arròs tres delícies
Gall dindi a la jardinera
Fruita fresca de temporada
749,4Kcal - Prot:32,1g - Lip:27,4g - HC:89,1g
AGS:5,2g - Sucres:18,5g - Sal:1,6g

13

Cigrons ecològics amb oli d'oliva
Salsitxes
Amanida d'enciam i pastanaga
Iogurt de proximitat
716,8Kcal - Prot:31,6g - Lip:31,0g - HC:71,8g
AGS:8,7g - Sucres:23,8g - Sal:3,9g

14

Patates amb pèsols
Contraçuixa de pollastre
Carbassó arrebossat
Fruita fresca de temporada
607,1Kcal - Prot:34,9g - Lip:20,9g - HC:60,7g
AGS:4,6g - Sucres:23,9g - Sal:1,7g

17

Crema de carbassó amb crostons
Mandonguilles
amb xampinyons
Fruita fresca de temporada
689,8Kcal - Prot:23,8g - Lip:35,4g - HC:63,4g
AGS:1,6g - Sucres:20,6g - Sal:1,5g

18

Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà arrebossat
Amanida d'enciam i olives
Fruita fresca de temporada
575,5Kcal - Prot:35,1g - Lip:20,9g - HC:55,9g
AGS:4,2g - Sucres:20,0g - Sal:2,4g

19

Trinxat de la Cerdanya
Contraçuixa de pollastre a la planxa
Amanida de tomàquet
Fruita fresca de temporada
670,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:23,0g - HC:79,6g
AGS:5,0g - Sucres:16,8g - Sal:2,0g

20

Mongetes blanques saltejades
amb pernil serrà
Truita francesa
Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre
Fruita fresca de temporada
613,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:22,5g - HC:61,9g
AGS:5,2g - Sucres:16,9g - Sal:2,3g

21

DINAR DE NADAL
Sopa de Nadal
Pollastre a la catalana
Patates fregides
Neules, torrons i crema de vainilla
609,8Kcal - Prot:35,4g - Lip:19,7g - HC:68,7g
AGS:7,6g - Sucres:20,6g - Sal:2,0g

24

**BON
NADAL!**

25

26

27

28

31



ALIMENTACIÓ SALUDABLE DuRant eL Dia

DINAR 35%

A Hostesa els nostres menús es basen en productes naturals, sense additius ni saboritzants químics. Les fruites, verdures i hortalisses són fresques i de temporada; els llegums i la pasta (també la integral) són de procedència ecològica; l'arròs és de proximitat, així com els iogurts.

El nostre pa és cruixent i fornejat al dia, també la varietat integral.

Els plats es confeccionen amb vedelles, porcs i pollastres (pollastre groc català) criats pels ramaders de la nostra zona amb alimentació vegetal i amb totes les garanties de qualitat. Fem servir diferents varietats de peix segons el mercat, assessorats pels nostres proveïdors, que ens indiquen l'època de pesca.

Els nostres menús compleixen les freqüències de consum dels diferents grups d'aliments en funció de cada etapa de creixement i s'adapten a les diferents intoleràncies i al·lèrgies alimentàries.*

BERENAR 10%

Complementa les aportacions de nutrients de l'esmorzar, el menjar i el sopar. Els aliments més recomanables són els cereals i derivats, els lacticis i/o la fruita fresca i la fruita seca.

No hem d'abusar de la brioixeria industrial, els sucus envasats ni altres begudes ensucrades.

SOPAR 30%

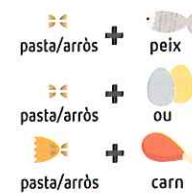
Amb el nostre recomanador de sopars t'ajudem a triar la millor opció de sopar segons el que els teus fills hagin menjat a l'escola.

RECOMANADOR DE SOPARS

DINAR



SOPAR



fruita



lacti



lacti



fruita



@hostesa

www.hostesa.com

Entitats col·laboradores:



* Pots sol·licitar al nostre personal la informació de substàncies que poden causar al·lèrgies o intoleràncies, en compliment del Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor.

ESMORZAR 25%

L'esmorzar és essencial per al rendiment escolar dels nens i les nenes. L'esmorzar es pot repartir en dues ingestes, la primera i més important a casa i la segona a mig matí, durant l'esbarjo.

Un ESMORZAR COMPLET consta de:

FRUITA

Sencera o trosjada, principalment de temporada.



vitamines

minerals

fibres

CEREAL

Pa, cereals d'esmorzar baixos en sucres, torrades, coquetes de cereals, etc.



hidrats de carboni

proteïnes

LACTI

Llet, iogurt natural, formatge, etc.



calcí

proteïnes

Mig matí

Esmorzar a casa

ring ring

Es recomana fer tres àpats principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (mig matí i berenar). D'aquesta manera, es repartiran adequadament l'energia i els nutrients que el nostre organisme necessita durant el dia

Hostesa