

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

03

Espirals ecològics amb oli i orenga  
Filet de lluç al forn  
Albergínia a la planxa  
Fruita fresca de temporada

04

Verdura tricolor  
Llom a la planxa  
Amanida de tomàquet  
Fruita fresca de temporada

05

Mongetes blanques ecològiques  
amb oli d'oliva  
Contraçuixa de pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita fresca de temporada

06

**FESTIU**

07

**DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ**

10

Crema de carbassa, pastanaga i porro  
(sense làctic)  
Truita francesa  
Amanida de tomàquet  
Fruita fresca de temporada

11

Espaguetis ecològics amb oli i orenga  
Filet de lluç a la planxa  
Amanida d'enciam  
Fruita fresca de temporada

12

Arròs tres delícies  
Gall dindi a la planxa  
amb verdures saltejades  
Fruita fresca de temporada

13

Cigrons ecològics amb oli d'oliva  
Llom a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt desnatat

14

Patates amb pèsols  
Contraçuixa de pollastre  
Carbassó a la planxa  
Fruita fresca de temporada

17

Crema de carbassó  
(sense làctic)  
Truita francesa  
amb xampinyons  
Fruita fresca de temporada

18

Arròs blanc amb oli  
Bacallà a la planxa  
Amanida d'enciam  
Fruita fresca de temporada

19

Col i patata  
Contraçuixa de pollastre a la planxa  
Amanida de tomàquet  
Fruita fresca de temporada

20

Mongetes blanques amb oli d'oliva  
Truita francesa  
Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre  
Fruita fresca de temporada

21

**DINAR DE NADAL**  
Sopa de galets  
Pollastre a la planxa  
Patata al forn  
logurt desnatat

24

**BON  
NADAL!**

25

26

27

28

31



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



# 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.\*



### Mig matí

### Esmorzar a casa

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

### 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 lactis 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

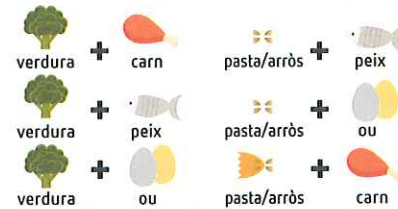
30%

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



@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 trossejada, principalment de temporada.



#### -CEREAL

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



#### -LACTI

Llet, iogurt natural, formatge, etc.

