

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

Espirals ecològics a la carbonara
Pollastre a la planxa
Albergínia arrebossada
Fruita fresca de temporada

04

Verdura tricolor
"San Jacobo"
Amanida de tomàquet
Fruita fresca de temporada

05

Mongetes blanques ecològiques estofades
Contracuixa 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
Truita de patates
Amanida de tomàquet
Fruita fresca de temporada

11

Espaguetis ecològics a la bolonyesa
Pollastre arrebossat
Amanida d'enciam
Fruita fresca de temporada

12

Arròs tres delícies
Gall dindi a la jardinera
Fruita fresca de temporada

13

Cigrons ecològics amb oli d'oliva
Salsitxes
Amanida d'enciam i pastanaga
logurt de proximitat

14

Patates amb pèsols
Contracuixa de pollastre
Carbassó arrebossat
Fruita fresca de temporada

17

Crema de carbassó amb crostons
Mandonguilles
amb xampinyons
Fruita fresca de temporada

18

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita francesa
Amanida d'enciam i olives
Fruita fresca de temporada

19

Trinxat de la Cerdanya
Contracuixa de pollastre a la planxa
Amanida de tomàquet
Fruita fresca de temporada

20

Mongetes blanques saltejades
amb pernil serrà
Truita francesa
Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre
Fruita fresca de temporada

21

DINAR DE NADAL
Sopa de Nadal
Pollastre a la catalana
Patates fregides
Neules, torrons i crema de vainilla

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

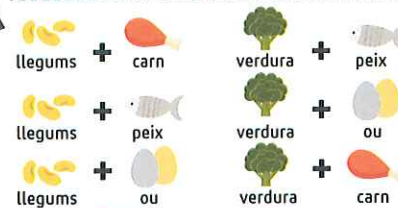
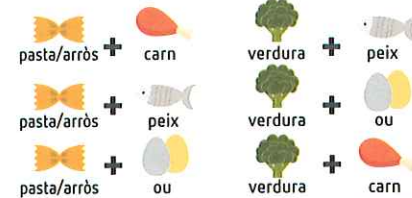
30%

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



Mig matí

Esmorzar a casa

Un ESMORZAR COMPLET consta de:

FRUITA

Sencera o trossejada, 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

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

* 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.

@hostesa

www.hostesa.com

Entitats col·laboradores:

