

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

Espirals sense gluten a la carbonara
(80g de pasta sense gluten cuita = 1,5R)
Filet de lluç al forn
Albergínia a la planxa
+ 20g pa sense gluten=1R
100g de plàtan = 2R
Total = 4,5R d'HC

04

Verdura tricolor (125g mongeta verda(0,5R)
+ (25g patata(0,5R) + 70g pastanaga (0,5R)
= 1,5R)
Llom a la planxa
Blat de moro (50g = 1R)
20g pa sense gluten=1R
100g de kiwi = 1R
Total = 4,5R d'HC

05

Mongetes blanques ecològiques estofades
(50g = 1R) + 25g patata (0,5R) = 1,5R
Contraçuixa de pollastre a la planxa
Blat de moro (50g = 1R)
20g pa sense gluten=1R
100g de poma = 1R
Total = 4,5R d'HC

06

FESTIU

07

**DIA DE LLIURE
DISPOSICIÓ**

10

Crema de pastanaga (150g pastanaga = 1R +
50g patata = 1R; 2R)
Truita francesa
Amanida de tomàquet
+ 20g pa sense gluten=1R
150g de mandarina = 1,5R
Total = 4,5R d'HC

11

Espaguetis sense gluten a la bolonyesa (50g
pasta cuita(1R)+50g salsa(0,5R)= 1,5R)
Filet de lluç a la planxa
Patata (50g) = 1R
+ 20g pa sense gluten= 1R
100g de poma = 1R
Total = 4,5R d'HC

12

Arròs tres delícies
= 70g d'arròs cuit (2R)
Gall dindi a la jardinera
20g pa sense gluten = 1R
100g de kiwi = 1R
Total = 4,5R d'HC

13

Cigrons ecològics amb oli d'oliva (75g = 1,5R)
Salsitxes
Blat de moro (75g = 1,5R)
+ 20g pa sense gluten = 1R
iogurt de proximitat (0,5R)
Total = 4,5R d'HC

14

Pèsols amb patates (50g patata(1R) + 50g
pèsols (0,5R) = 1,5R)
Contraçuixa de pollastre
Enciam + 20g pa sense gluten = 1R
100g de plàtan = 2R
Total = 4,5R d'HC

17

Crema de carbassó (50g patata = 1R + 150g
carbassó = 0,5R) = 1,5R
Mandonguilles sense gluten
(50g salsa de tomàquet = 0,5R)
amb xampinyons (150g = 0,50g) + 20g pa
sense gluten = 1R
100g de poma = 1R
Total = 4,5R d'HC

18

Arròs amb salsa de tomàquet (70g d'arròs
cuit (1,5R)+50g salsa (0,5R) = 1,5R)
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i olives
+ 20g de pa sense gluten = 1R
100g de plàtan = 2R
Total = 4,5R d'HC

19

Trinxat de la Cerdanya = 200g de col (0,5R) +
75g de patata (1,5R) = 2R
Contraçuixa de pollastre a la planxa
Amanida de tomàquet
+ 20g pa sense gluten = 1R
150g de mandarina = 1,5R
Total = 4,5R d'HC

20

Mongetes blanques saltejades amb pernil
= 75g mongetes cuites (1,5R)
Truita francesa
Blat de moro (50g = 1R)
+ 20g pa sense gluten = 1R
100g de pera = 1R
Total = 4,5R d'HC

21

DINAR DE NADAL
Sopa de Nadal
(50g de pasta sense gluten = 1R)
Pollastre a la catalana
Patates fregides (30g = 1R)
+ 20g pa sense gluten =1R
Torrans sense gluten ni sucre (25g = 1R) +
iogurt (0,5R)
Total = 4,5R d'HC

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 lactis i/o la fruita fresca i la fruita seca.

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

SOPAR

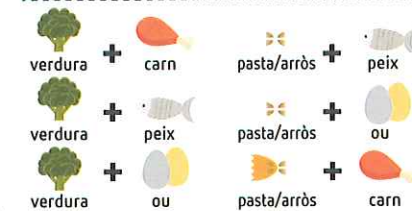
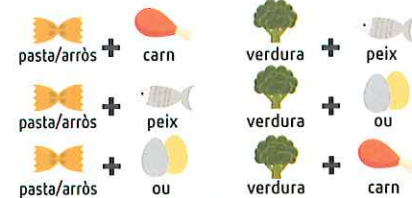
30%

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.



calci

proteïnes

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

Hostesa