

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

Espirals ecològics amb salsa de tomàquet
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 estofades
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)
Pollastre a la planxa
Amanida de tomàquet
Fruita fresca de temporada

11

Espaguets ecològics amb salsa de tomàquet
Filet de lluç a la planxa
Amanida d'enciam
Fruita fresca de temporada

12

Arròs amb pastanaga
Gall dindi a la jardinera
Fruita fresca de temporada

13

Cigrons ecològics amb oli d'oliva
Salsitxes
Amanida d'enciam i pastanaga
Compota

14

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

17

Crema de carbassó
(sense làctic)
Hamburguesa de pollastre
amb xampinyons
Fruita fresca de temporada

18

Arròs amb salsa de tomàquet
Bacallà a la planxa
Amanida d'enciam i olives
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
Llom a la planxa
Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre
Fruita fresca de temporada

21

DINAR DE NADAL
Sopa de galets
Pollastre a la catalana
Patates fregides
Compota

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.*

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	
pasta/arròs +	carn	verdura +	peix
pasta/arròs +	peix	verdura +	ou
pasta/arròs +	ou	verdura +	carn

verdura +	carn	pasta/arròs +	peix
verdura +	peix	pasta/arròs +	ou
verdura +	ou	pasta/arròs +	carn

llegums +	carn	verdura +	peix
llegums +	peix	verdura +	ou
llegums +	ou	verdura +	carn



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