

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03	04	05	06	07
<p>Espirals ecològics amb oli i orenga Filet de lluç al forn Albergínia a la planxa Fruita fresca de temporada</p>	<p>Verdura tricolor Pollastre a la planxa Amanida de tomàquet Fruita fresca de temporada</p>	<p>Mongetes blanques ecològiques amb oli d'oliva Contracuixa de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada</p>	<p>FESTIU</p>	<p>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</p>
10	11	12	13	14
<p>Crema de carbassa, pastanaga i porro (sense làctic) Truita francesa Amanida de tomàquet Fruita fresca de temporada</p>	<p>Espaguetis ecològics amb oli i orenga Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam Fruita fresca de temporada</p>	<p>Arròs amb pastanaga Gall dindi a la planxa amb verdures saltejades Fruita fresca de temporada</p>	<p>Cigrons ecològics amb oli d'oliva Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt desnatat</p>	<p>Patates amb pèsols Contracuixa de pollastre Carbassó a la planxa Fruita fresca de temporada</p>
17	18	19	20	21
<p>Crema de carbassó (sense làctic) Truita francesa amb xampinyons Fruita fresca de temporada</p>	<p>Arròs blanc amb oli Bacallà a la planxa Amanida d'enciam Fruita fresca de temporada</p>	<p>Col i patata Contracuixa de pollastre a la planxa Amanida de tomàquet Fruita fresca de temporada</p>	<p>Mongetes blanques amb oli d'oliva Truita francesa Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre Fruita fresca de temporada</p>	<p>DINAR DE NADAL Sopa de galets Pollastre a la planxa Patata al forn logurt desnatat</p>
24	25	26	27	28
	<p>BON NADAL!</p>			
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.*



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 sucres envasats ni altres begudes ensucrades.

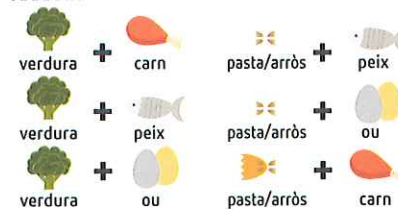
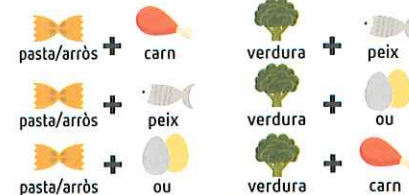
SOPAR 30%

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.