

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

|  | 01   | 02   | 03  | 04   |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  |   |  |
| 07   | 08<br>Arròs amb salsa de tomàquet<br>Nuggets de pollastre<br>Amanida d'enciam<br>Fruita fresca de temporada<br>718,3Kcal - Prot:16,4g - Lip:26,6g - HC:99,2g<br>AGS:5,2g - Sucre:19,5g - Sal:2,4g  | 09<br>Llenties ecològiques amb pastanaga<br>Botifarra<br>Ceba al forn<br>Fruita fresca de temporada<br>705,8Kcal - Prot:31,1g - Lip:31,0g - HC:69,0g<br>AGS:8,3g - Sucre:22,2g - Sal:4,5g  | 10<br>Mongetes tendres amb patates saltejades amb pernil dolç<br>Trita de formatge<br>Amanida d'enciam i tomàquet Làctic<br>653,2Kcal - Prot:30,1g - Lip:29,3g - HC:63,1g<br>AGS:9,9g - Sucre:20,9g - Sal:2,3g    | 11<br>Espirals amb tomàquet i formatge<br>Pit de pollastre a la planxa<br>Patates fregides<br>Fruita fresca de temporada<br>708,1Kcal - Prot:34,8g - Lip:21,5g - HC:88,6g<br>AGS:5,7g - Sucre:18,2g - Sal:2,0g |
| 14<br>Crema de carbassó i porro<br>Trita de pernil dolç<br>Amanida d'enciam i tomàquet<br>Fruita fresca de temporada<br>487,4Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,8g - HC:50,7g<br>AGS:4,5g - Sucre:19,2g - Sal:1,9g                   | 15<br>Macarrons integrals amb tomàquet<br>Contraeix de pollastre a la planxa<br>Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro<br>Fruita fresca de temporada<br>654,7Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,0g - HC:69,8g<br>AGS:5,0g - Sucre:18,7g - Sal:1,8g | 16<br>Mongetes blanques ecològiques amb patates i oli d'oliva<br>Croquetes de bacallà<br>Amanida d'enciam<br>Fruita fresca de temporada<br>577,9Kcal - Prot:17,1g - Lip:14,5g - HC:85,3g<br>AGS:1,9g - Sucre:21,1g - Sal:2,4g              | 17<br>Sopa d'au amb arròs<br>Rostit de llom amb xampinyons<br>logurt de proximitat<br>557,4Kcal - Prot:31,0g - Lip:14,9g - HC:71,2g<br>AGS:4,9g - Sucre:21,7g - Sal:1,6g  | 18<br>Coliflor amb patates<br>Limanda arrebossada<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita fresca de temporada<br>507,7Kcal - Prot:26,4g - Lip:16,6g - HC:57,7g<br>AGS:2,6g - Sucre:19,4g - Sal:2,2g             |
| 21<br>Arròs amb salsa de tomàquet<br>Hamburguesa de vedella a la planxa<br>Amanida d'enciam i pastanaga<br>Fruita fresca de temporada<br>669,9Kcal - Prot:17,5g - Lip:29,0g - HC:88,1g<br>AGS:11,5g - Sucre:19,8g - Sal:1,5g | 22<br>Cigrons ecològics amb patates<br>Pit de pollastre a la planxa<br>Amanida d'enciam<br>logurt de proximitat<br>590,2Kcal - Prot:36,9g - Lip:17,0g - HC:66,7g<br>AGS:3,8g - Sucre:21,2g - Sal:1,9g  | 23<br>Sopa amb pistons ecològics<br>Peix fresc segons mercat<br>Amanida de tomàquet<br>Fruita fresca de temporada<br>468,0Kcal - Prot:22,2g - Lip:11,4g - HC:64,7g<br>AGS:1,6g - Sucre:19,1g - Sal:1,7g                                    | 24<br>Mongeta verda amb patata<br>Pernilets de pollastre a les fines herbes<br>Pebrot al forn<br>Fruita fresca de temporada<br>550,4Kcal - Prot:31,0g - Lip:19,6g - HC:56,0g<br>AGS:4,3g - Sucre:22,3g - Sal:1,5g | 25<br>Llenties ecològiques amb verdures<br>Trita francesa<br>Amanida d'enciam i olives<br>Fruita fresca de temporada<br>606,4Kcal - Prot:29,3g - Lip:22,9g - HC:64,0g<br>AGS:5,1g - Sucre:17,6g - Sal:2,2g     |
| 28<br>Espirals ecològics a la carbonara<br>Filet de lluç a la planxa<br>Albergínia arrebossada<br>Fruita fresca de temporada<br>692,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:26,4g - HC:80,7g<br>AGS:8,5g - Sucre:19,7g - Sal:2,3g           | 29<br>Verdura tricolor<br>San Jacobo<br>Amanida de tomàquet<br>Fruita fresca de temporada<br>657,9Kcal - Prot:12,9g - Lip:26,4g - HC:84,0g<br>AGS:4,4g - Sucre:30,6g - Sal:2,5g  | 30<br>Mongetes blanques ecològiques estofades<br>Contraeix de pollastre a la planxa<br>Amanida d'enciam i blat de moro<br>Fruita fresca de temporada<br>645,8Kcal - Prot:37,9g - Lip:22,2g - HC:64,2g<br>AGS:4,8g - Sucre:18,2g - Sal:1,8g | 31<br>Sopa de peix amb arròs<br>Llom amb salsa de formatges<br>Préssec en almívar<br>639,6Kcal - Prot:36,6g - Lip:24,5g - HC:65,4g<br>AGS:7,8g - Sucre:24,0g - Sal:2,0g   |  |



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 lacticis 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

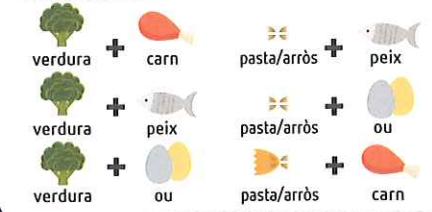
30%

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



### 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

### 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.



\* 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:

