

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

	01	02	03	04
07	08 Arròs amb salsa de tomàquet Nuggets de pollastre Amanida d'enciam Fruita fresca de temporada	09 Llenties ecològiques amb pastanaga Botifarra Ceba al forn Fruita fresca de temporada	10 Mongetes tendres amb patates saltejades amb pernil dolç Truita de formatge Amanida d'enciam i tomàquet Làctic	11 Espirals amb tomàquet i formatge Pit de pollastre a la planxa Patates fregides Fruita fresca de temporada
14 Crema de carbassó i porro Truita de pernil dolç Amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	15 Macarrons integrals amb tomàquet Contraçuixa de pollastre a la planxa Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita fresca de temporada	16 Mongetes blanques ecològiques amb patates i oli d'oliva Croquetes de pernil Amanida d'enciam Fruita fresca de temporada	17 Sopa d'au amb arròs Rostit de llom amb xampinyons logurt de proximitat	18 Coliflor amb patates Truita Amanida d'enciam i olives Fruita fresca de temporada
21 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	22 Cigrons ecològics amb patates Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam logurt de proximitat	23 Sopa amb pistons ecològics Truita Amanida de tomàquet Fruita fresca de temporada	24 Mongeta verda amb patata Pernilets de pollastre a les fines herbes Pebrot al forn Fruita fresca de temporada	25 Llenties ecològiques amb verdures Truita francesa Amanida d'enciam i olives Fruita fresca de temporada
28 Espirals ecològics a la carbonara Truita Albergínia arrebossada Fruita fresca de temporada	29 Verdura tricolor San Jacobo Amanida de tomàquet Fruita fresca de temporada	30 Mongetes blanques ecològiques estofades Contraçuixa de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada	31 Sopa de verdures amb arròs Llom amb salsa de formatges Préssec en almívar	



# 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.

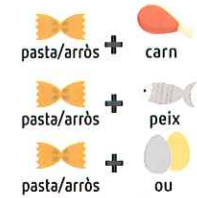
No hem d'abusar de la brioixeria industrial, els sucus envasats ni altres begudes ensucrades.

## SOPAR 30%

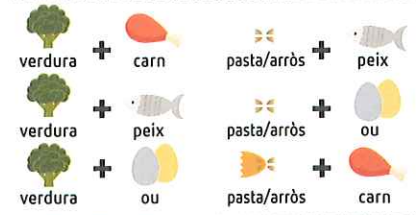
Amb el nostre recomanador de sopars t'ajudem a triar la millor opció de sopar segons el que els teus fills hagin menjat a l'escola.

### RECOMANADOR DE SOPARS

#### DINAR



#### SOPAR



## 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.



ring ring

Hostesa



\* 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.