

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

	01	02	03	04
<b>07</b>	<b>08</b> Arròs (75g = 2R) amb salsa de tomàquet (50g = 0,5R) = 2,5R Pollastre a la planxa Amanida d'enciam Pa sense gluten (20g = 1R) Poma (100g = 1R) <b>Total HC = 4,5R</b>	<b>09</b> Llenties ecològiques (50g = 1R) amb patata (50g = 1R) = 2R Botifarra amb ceba al forn Pa sense gluten (20g = 1R) Taronja (150g = 1,5R) <b>Total HC = 4,5R</b>	<b>10</b> Mongetes tendres (125g = 0,5R) i patates (125g = 2,5R) = 3R Trita de formatge Pa sense gluten (20g = 1R) logurt de proximitat (125g = 0,5R) <b>Total HC = 4,5R</b>	<b>11</b> Espirals sense gluten (100g = 2R) amb salsa de tomàquet (50g = 0,5R) = 2,5R Pit de pollastre a la planxa Patates fregides (15g = 0,5R) Pa sense gluten (10g = 0,5R) Mandarina (100g = 1R) <b>Total HC = 4,5R</b>
<b>14</b> Crema de carbassó (75g = 0,5R) i porro + patata (100g = 2R) = 2,5R Trita de pernil cuit Amanida d'enciam i tomàquet Pa sense gluten (20g = 1R) Pera (100g = 1R) <b>Total HC = 4,5R</b>	<b>15</b> Macarrons sense gluten (100g = 2R) amb salsa de tomàquet (50g = 0,5R) = 2,5R Contraçuixa de pollastre a la planxa Pa sense gluten (20g = 1R) Kiwi (100g = 1R) <b>Total HC = 4,5R</b>	<b>16</b> Mongetes blanques ecològiques (50g = 1R) amb patates (50g = 1R) = 2R Croquetes de bacallà (50g = 1R) Amanida d'enciam Pa sense gluten (10g = 0,5R) Taronja (100g = 1R) <b>Total HC = 4,5R</b>	<b>17</b> Sopa d'au amb arròs (113g = 3R) Rostit de llom amb xampinyons Pa sense gluten (20g = 1R) logurt de proximitat (125g = 0,5R) <b>Total HC = 4,5R</b>	<b>18</b> Coliflor (150g = 0,5R) amb patates (100g = 2R) = 2,5R Limanda al forn Pa sense gluten (20g = 1R) Poma (100g = 1R) <b>Total HC = 4,5R</b>
<b>21</b> Arròs (75g = 2R) amb salsa de tomàquet (50g = 0,5R) = 2,5R Hamburguesa de vedella Pa sense gluten (20g = 1R) Taronja (100g = 1R) <b>Total HC = 4,5R</b>	<b>22</b> Cigrons ecològics (50g = 1R) amb patates (100g = 2R) = 3R Pit de pollastre a la planxa Pa sense gluten (20g = 1R) logurt de proximitat (125g = 0,5R) <b>Total HC = 4,5R</b>	<b>23</b> Sopa de pistons sense gluten (Pasta 75g = 1,5R) Peix fresc segons mercat Pa sense gluten (20g = 1R) Plàtan (100g = 2R) <b>Total HC = 4,5R</b>	<b>24</b> Mongeta verda (125g = 0,5R) amb patata (100g = 2R) = 2,5R Pernilets de pollastre a les fines herbes Pa sense gluten (20g = 1R) Pera (100g = 1R) <b>Total HC = 4,5R</b>	<b>25</b> Llenties ecològiques (100g = 2R) amb verdures (50g patata = 1R) = 3R Trita francesa Pa sense gluten (20g = 1R) Kiwi (50g = 0,5R) <b>Total HC = 4,5R</b>
<b>28</b> Espirals sense gluten (150g = 3R) a la carbonara = 3R Filet de lluç amb albergínia a la planxa Pa sense gluten (20g = 1R) logurt de proximitat (125g = 0,5R) <b>Total HC = 4,5R</b>	<b>29</b> Verdura tricolor (Mongeta verda 125g = 0,5R+Patata 50g = 2R+Pastanaga 70g = 0,5R) = 2,5R Magra a la planxa Pa sense gluten (20g = 1R) Mandarina (100g = 1R) <b>Total HC = 4,5R</b>	<b>30</b> Mongetes blanques ecològiques estofades (50g = 1R) + patata (75g = 1,5R) = 2,5R Contraçuixa de pollastre Pa sense gluten (20g = 1R) Kiwi (100g = 1R) <b>Total HC = 4,5R</b>	<b>31</b> Sopa de peix amb arròs (94g = 2,5R) Llom amb salsa de formatges Pa sense gluten (20g = 1R) Préssec en almívar (50g = 1R) <b>Total HC = 4,5R</b>	





# 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 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

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

### SOPAR

verdura + peix  
verdura + ou  
verdura + carn

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

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