




DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

	01	02	03	04
07	08 Arròs amb salsa de tomàquet Pollastre a la planxa 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 Peix a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Compota	11 Espirals amb tomàquet (sense formatge) Pit de pollastre a la planxa Patates fregides Fruita fresca de temporada
14 Crema de carbassó i porro (sense llet) Carn magra a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	15 Macarrons integrals amb tomàquet (sense formatge) Contracuixa 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 Filet de lluç a la planxa Amanida d'enciam Fruita fresca de temporada	17 Sopa d'au amb arròs Rostit de llom amb xampinyons Compota	18 Coliflor amb patates Limanda a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita fresca de temporada
21 Arròs amb salsa de tomàquet Salsitxes d'au Amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	22 Cigrons ecològics amb patates Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam Compota	23 Sopa amb pistons ecològics Peix fresc segons mercat Amanida de tomàquet Fruita fresca de temporada	24 Mongeta verda amb patata Pernillets de pollastre a les fines herbes Pebrot al forn Fruita fresca de temporada	25 Llenties ecològiques amb verdures Filet de bacallà a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita fresca de temporada
28 Espirals ecològics amb tomàquet (sense formatge) Filet de lluç Albergínia a la planxa Fruita fresca de temporada	29 Verdura tricolor Magra a la planxa Amanida de tomàquet Fruita fresca de temporada	30 Mongetes blanques ecològiques estofades Contracuixa de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada	31 Sopa de peix amb arròs Llom a la planxa Amanida d'enciam Préssec en almívar	   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

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.

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.
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.
calci
proteïnes

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



Hostesa

ring ring