



DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	01	02	03	04
07	08 <i>Arròs blanc amb oli d'oliva Pollastre a la planxa Amanida d'enciam Fruita fresca de temporada</i>	09 <i>Llenties ecològiques amb pastanaga Filet de lluç Ceba al forn Fruita fresca de temporada</i>	10 <i>Mongetes tendres amb patates Truita de formatge Amanida d'enciam i tomàquet logurt de proximitat</i>	11 <i>Espirals amb oli, orenga i formatge Pit de pollastre a la planxa Patata al forn Fruita fresca de temporada</i>
14 <i>Crema de carbassó i porro Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada</i>	15 <i>Macarrons integrals amb oli i orenga Contracuixa de pollastre a la planxa Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita fresca de temporada</i>	16 <i>Mongetes blanques ecològiques amb patates i oli d'oliva Bacallà a la planxa Amanida d'enciam Fruita fresca de temporada</i>	17 <i>Sopa d'au amb arròs Pollastre a la planxa amb xampinyons logurt de proximitat</i>	18 <i>Coliflor amb patates Limanda a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita fresca de temporada</i>
21 <i>Arròs blanc amb oli d'oliva Salsitxes d'au Amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada</i>	22 <i>Cigrons ecològics amb patates Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam logurt de proximitat</i>	23 <i>Sopa amb pistons ecològics Peix fresc segons mercat Amanida de tomàquet Fruita fresca de temporada</i>	24 <i>Mongeta verda amb patata Pernilets de pollastre a les fines herbes Pebrot al forn Fruita fresca de temporada</i>	25 <i>Llenties ecològiques amb verdures Truita francesa Amanida d'enciam i olives Fruita fresca de temporada</i>
28 <i>Espirals ecològics amb oli i formatge Filet de lluç Albergínia a la planxa Fruita fresca de temporada</i>	29 <i>Verdura tricolor Truita francesa Amanida de tomàquet Fruita fresca de temporada</i>	30 <i>Mongetes blanques ecològiques estofades Contracuixa de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada</i>	31 <i>Sopa de peix amb arròs Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam Fruita fresca de temporada</i>	   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 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.

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

ring ring

Hostesa