

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	01	02	03	04
07	08 Arròs blanc amb oli d'oliva Pollastre a la planxa Amanida d'enciam Fruita fresca de temporada	09 Llenties ecològiques bullides amb pastanaga Botifarra Ceba al forn Fruita fresca de temporada	10 Mongetes tendres amb patates Truita de formatge Amanida d'enciam i tomàquet logurt de proximitat	11 Espirals amb oli i orenga Pit de pollastre a la planxa Patates bullides Fruita fresca de temporada
14 Crema de carbassó i porro Truita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	15 Macarrons integrals amb oli i orenga 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 Bacallà a la planxa Amanida d'enciam Fruita fresca de temporada	17 Sopa d'au amb arròs Llom a la planxa amb xampinyons logurt de proximitat	18 Coliflor amb patates Limanda a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita fresca de temporada
21 Arròs blanc amb oli d'oliva 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 Peix fresc segons mercat 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 bullides Truita francesa Amanida d'enciam i olives Fruita fresca de temporada
28 Espirals ecològics amb oli i orenga Filet de lluç Albergínia a la planxa Fruita fresca de temporada	29 Verdura tricolor Carn magra a la planxa Amanida de tomàquet Fruita fresca de temporada	30 Mongetes blanques ecològiques amb oli 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 Fruita fresca de temporada	





# 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 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.



**CEREAL**  
Pa, cereals d'esmorzar baixos en sucres, torrades, coquetes de cereals, etc.



**LACTI**  
Llet, iogurt natural, formatge, etc.



Mig matí

Esmorzar a casa

ring ring

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