

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


Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125

**04**

Espaguetis ecològics bolonyesa  
Filet de lluç a la romana  
Fruita fresca de temporada  
616,3Kcal - Prot:27,2g - Lip:19,3g - HC:79,0g  
AGS:3,4g - Sucres:18,5g - Sal:2,0g

**11**

Crema de cigrons  
Mandonguilles amb xampinyons  
Fruita fresca de temporada  
745,7Kcal - Prot:28,8g - Lip:37,7g - HC:65,4g  
AGS:1,8g - Sucres:19,2g - Sal:1,8g

**18**

Mongeta verda amb patata  
Llom arrebossat  
Enciam i tomàquet  
Fruita fresca de temporada  
616,0Kcal - Prot:35,0g - Lip:24,2g - HC:58,3g  
AGS:5,5g - Sucres:19,5g - Sal:1,8g

**25**

Macarrons ecològics gratinats  
Contraeix de pollastre a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Fruita fresca de temporada  
699,3Kcal - Prot:38,0g - Lip:25,3g - HC:75,3g  
AGS:6,7g - Sucres:18,9g - Sal:2,0g

**05**

Crema de carabassa, pastanaga i porro  
Truita de patates  
Amanida de tomàquet  
Fruita fresca de temporada  
527,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:22,0g - HC:59,1g  
AGS:4,5g - Sucres:22,1g - Sal:1,9g

**12**

Trinxat de la Cerdanya (col, patata i bacó)  
Bacallà a la romana  
Amanida de tomàquet  
logurt de proximitat  
615,3Kcal - Prot:38,5g - Lip:23,3g - HC:58,4g  
AGS:5,7g - Sucres:23,5g - Sal:2,5g

**19**

Llenties ecològiques amb arròs integral  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam, pastanaga i blat de moro  
logurt de proximitat  
562,7Kcal - Prot:31,4g - Lip:14,3g - HC:71,9g  
AGS:3,4g - Sucres:21,4g - Sal:1,9g

**26**

**JORNADA MEXICANA (CARNAVAL)**  
Arròs amb 'frijoles'  
Fajites de vedella  
Barret mexicà  
937,1Kcal - Prot:29,3g - Lip:31,7g - HC:129,3g  
AGS:12,4g - Sucres:25,9g - Sal:2,9g

**06**

Arròs tres delícies  
Daus de gall dindi a la jardineria  
Carbassó arrebossat  
Fruita fresca de temporada  
749,4Kcal - Prot:32,1g - Lip:27,4g - HC:89,1g  
AGS:5,2g - Sucres:18,5g - Sal:1,6g

**13**

Arròs amb salsa de tomàquet  
Truita francesa  
Enciam i olives  
Fruita fresca de temporada  
619,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:22,5g - HC:79,6g  
AGS:5,0g - Sucres:16,8g - Sal:2,2g

**20**

Fideuà  
Pit de pollastre a la planxa  
Enciam i poma  
Fruita fresca de temporada  
580,0Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,5g - HC:76,0g  
AGS:2,5g - Sucres:19,5g - Sal:1,9g

**27**

Bròquil amb patates  
Bacallà a l'andalusa  
Enciam i blat de moro  
Fruita fresca de temporada  
491,2Kcal - Prot:29,2g - Lip:15,6g - HC:52,7g  
AGS:2,4g - Sucres:18,3g - Sal:1,8g

**07**

Cigrons ecològics amb espinacs  
Salsitxes a la planxa  
Enciam i pastanaga  
logurt de proximitat  
730,3Kcal - Prot:31,0g - Lip:32,8g - HC:71,6g  
AGS:9,0g - Sucres:23,4g - Sal:3,8g

**14**

Sopa amb pistons ecològics  
Croquetes de pernil  
Enciam, tomàquet i cogombre  
Fruita fresca de temporada  
516,1Kcal - Prot:11,8g - Lip:14,5g - HC:79,7g  
AGS:2,2g - Sucres:24,1g - Sal:3,5g

**21**

Coliflor amb patates  
Truita de pernil dolç  
Enciam i olives  
Fruita fresca de temporada  
501,9Kcal - Prot:22,1g - Lip:22,0g - HC:49,3g  
AGS:4,7g - Sucres:19,1g - Sal:2,1g

**28**

Sopa amb pistons ecològics  
Ous amb beixamel gratinats  
Amanida de tomàquet  
Fruita fresca de temporada  
559,5Kcal - Prot:22,7g - Lip:21,2g - HC:64,9g  
AGS:6,6g - Sucres:20,8g - Sal:2,2g

**01**

Patates amb xoriç  
Truita de tonyina  
Enciam i olives  
Fruita fresca de temporada  
661,1Kcal - Prot:22,9g - Lip:33,0g - HC:62,9g  
AGS:8,4g - Sucres:17,3g - Sal:2,8g

**08**

Patates amb pèsols saltejats  
Pernilets de pollastre a les fines herbes  
Enciam i blat de moro  
Fruita fresca de temporada  
607,1Kcal - Prot:34,9g - Lip:20,9g - HC:60,7g  
AGS:4,6g - Sucres:23,9g - Sal:1,7g

**15**

Mongetes saltades amb pernil serrà  
Contraeix de pollastre a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Fruita fresca de temporada  
665,1Kcal - Prot:42,7g - Lip:23,0g - HC:62,1g  
AGS:5,3g - Sucres:17,0g - Sal:2,2g

**22**

Sopa d'au amb arròs  
Fricandó de vedella  
Patates xips  
Fruita fresca de temporada  
571,4Kcal - Prot:29,5g - Lip:13,4g - HC:79,1g  
AGS:4,7g - Sucres:18,6g - Sal:1,9g

# 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 grec 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 lactics 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%

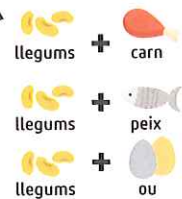
Amb el nostre recomanador de sopars t'ajudem a triar la millor opció de sopar segons el que els teus fills hagin menjat a l'escola.

### RECOMANADOR DE SOPARS

#### DINAR



#### SOPAR



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

