

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada n<sup>o</sup> CAT001125

				<p>01</p> <p>Patates bullides amb oli Truita francesa Enciam i olives Fruita fresca de temporada</p>
<p>04</p> <p>Espaguetis ecològics bullits amb oli i orenga Filet de lluç a la planxa Fruita fresca de temporada</p>	<p>05</p> <p>Crema de carabassa, pastanaga i porro Truita francesa Amanida de tomàquet Fruita fresca de temporada</p>	<p>06</p> <p>Arròs amb pastanaga Gall dindi a la planxa Patata bullida Fruita fresca de temporada</p>	<p>07</p> <p>Bledes amb patata Salsitxes a la planxa Enciam i pastanaga Compota</p>	<p>08</p> <p>Patates amb pèsols saltejats Pernilets de pollastre a les fines herbes Enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada</p>
<p>11</p> <p>Patata bullida amb oli Llom a la planxa amb xampinyons Fruita fresca de temporada</p>	<p>12</p> <p>Col i patata Bacallà a la planxa Amanida de tomàquet Compota</p>	<p>13</p> <p>Arròs bullit amb oli Truita francesa Enciam i olives Fruita fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Sopa amb pistons ecològics Llom a la planxa Enciam, tomàquet i cogombre Fruita fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p>Mongetes blanques amb oli d'oliva Contrauixa de pollastre a la planxa Enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada</p>
<p>18</p> <p>Mongeta verda amb patata Llom a la planxa Enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada</p>	<p>19</p> <p>Arròs bullit amb oli Filet de lluç a la planxa Enciam, pastanaga i blat de moro Compota</p>	<p>20</p> <p>Pasta bullida amb oli Pit de pollastre a la planxa Enciam i poma Fruita fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Coliflor amb patates Truita de pernil dolç Enciam i olives Fruita fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Sopa d'au amb arròs Bistec de vedella a la planxa Patata bullida Fruita fresca de temporada</p>
<p>25</p> <p>Macarrons ecològics amb oli i orenga Contrauixa de pollastre a la planxa Enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada</p>	<p>26</p> <p><u>JORNADA MEXICANA (CARNAVAL)</u> Arròs amb 'frijoles' Fajites de vedella Compota</p>	<p>27</p> <p>Bròquil amb patates Bacallà a la planxa Enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Sopa amb pistons ecològics Ous durs Amanida de tomàquet Fruita fresca de temporada</p>	

# 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.

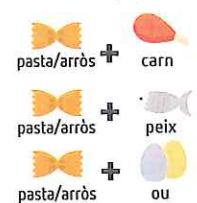
No hem d'abusar de la brioixeria industrial, els sucus envasats ni altres begudes ensucrades.

## SOPAR 30%

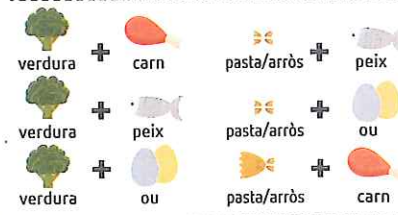
Amb el nostre recomanador de sopars t'ajudem a triar la millor opció de sopar segons el que els teus fills hagin menjat a l'escola.

## RECOMANADOR DE SOPARS

### DINAR



### SOPAR



## 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.



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