

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


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

01
Patates amb xoriç
Trita de formatge
Enciam i olives
Fruita fresca de temporada

04
Espaguetis ecològics bolonyesa
Llom a la planxa
Enciam
Fruita fresca de temporada

05
Crema de carbassa, pastanaga i porro
Trita de patates
Amanida de tomàquet
Fruita fresca de temporada

06
Arròs tres delícies
Daus de gall dindi a la jardinera
Carbassó arrebossat
Fruita fresca de temporada

07
Cigrons ecològics amb espinacs
Salsitxes a la planxa
Enciam i pastanaga
logurt de proximitat

08
Patates amb pèsols saltejats
Pernillets de pollastre a les fines herbes
Enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada

11
Crema de cigrons
Mandonguilles amb xampinyons
Fruita fresca de temporada

12
Trinxat de la Cerdanya (col, patata, bacó)
Pit de pollastre a la planxa
Amanida de tomàquet
logurt de proximitat

13
Arròs amb salsa de tomàquet
Trita francesa
Enciam i olives
Fruita fresca de temporada

14
Sopa d'au amb pistons ecològics
Croquetes de pernil
Enciam tomàquet i cogombre
Fruita fresca de temporada

15
Mongetes blanques amb pernil serrà
Contrauixa de pollastre a la planxa
Enciam i tomàquet
Fruita fresca de temporada

18
Mongeta verda amb patata
Llom arrebossat
Enciam i tomàquet
Fruita fresca de temporada

19
Llenties ecològiques amb arròs integral
Ous durs amb salsa de tomàquet
Enciam, pastanaga i blat de moro
logurt de proximitat

20
Fideus ecològics amb tomàquet
Pit de pollastre a la planxa
Enciam i poma
Fruita fresca de temporada

21
Coliflor amb patates
Trita de pernil dolç
Enciam i olives
Fruita fresca de temporada

22
Sopa d'au amb arròs
Fricandó de vedella
Patates xips
Fruita fresca de temporada

25
Macarrons ecològics gratinats
Contrauixa de pollastre a la planxa
Enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada

26
JORNADA MEXICANA (CARNESTOLTES)
Arròs amb 'frijoles'
Fajites de vedella
Barret mexicà

27
Bròquil amb patates
Trita de formatge
Enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada

28
Sopa de pistons ecològics
Ous amb beixamel gratinats
Amanida de tomàquet
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.*



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.

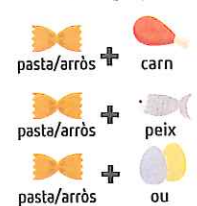
SOPAR

30%

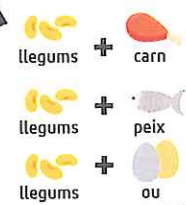
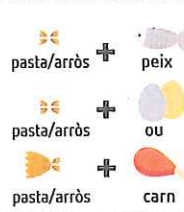
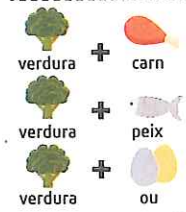
Amb el nostre recomanador de sopars t'ajudem a triar la millor opció de sopar segons el que els teus fills hagin menjat a l'escola.

RECOMANADOR DE SOPARS

DINAR



SOPAR



fruita



lacti



lacti



fruita

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.



calcis

proteïnes

ring ring



@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