

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


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

				<p>01</p> <p>Patates estofades amb verdura Truita de tonyina Enciam i olives Fruita fresca de temporada</p>
<p>04</p> <p>Espaguets sense gluten a la bolonyesa Filet de lluç a la planxa Enciam Fruita fresca de temporada</p>	<p>05</p> <p>Crema de carbassa, pastanaga i porro Truita de patates Amanida de tomàquet Fruita fresca de temporada</p>	<p>06</p> <p>Arròs tres delícies Daus de gall dindi a la jardinera Fruita fresca de temporada</p>	<p>07</p> <p>Cigrons ecològics amb espinacs Salsitxes a la planxa Enciam i pastanaga logurt de proximitat</p>	<p>08</p> <p>Patates amb pèsols saltejats Pernillets de pollastre a les fines herbes Enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada</p>
<p>11</p> <p>Crema de cigrons Mandonguilles sense gluten amb xampinyons Fruita fresca de temporada</p>	<p>12</p> <p>Trinxat de la Cerdanya (col, patata, bacó) Bacallà a la planxa Amanida de tomàquet logurt de proximitat</p>	<p>13</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Truita francesa Enciam i olives Fruita fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Sopa amb pasta sense gluten Pit de pollastre a la planxa Enciam tomàquet i cogombre Fruita fresca de temporada</p>	<p>15</p> <p>Mongetes blanques amb pernil serrà Contraçuixa de pollastre a la planxa Enciam i tomàquet 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>Llenties ecològiques amb arròs integral Filet de lluç a la planxa Enciam, pastanaga i blat de moro logurt de proximitat</p>	<p>20</p> <p>Fideuà (fideus sense gluten) Pit de pollastre a la planxa Enciam i poma Fruita fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Coliflor amb patates Truita de pernil cuït Enciam i olives Fruita fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Sopa d'au amb arròs Fricandó de vedella sense gluten Patates xips Fruita fresca de temporada</p>
<p>25</p> <p>Macarrons sense gluten gratinats Contraçuixa de pollastre a la planxa Enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada</p>	<p>26</p> <p>JORNADA MEXICANA (CARNESTOLTES) Arròs amb 'frijoles' 'Fajites' sense gluten de vedella Barret mexicà</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 de pasta sense gluten Ous amb beixamel sense gluten gratinats 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.*

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 lacticis i/o la fruita fresca i la fruita seca.

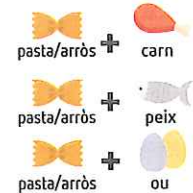
No hem d'abusar de la brioixeria industrial, els sucus envasats ni altres begudes ensucrades.

SOPAR
30%

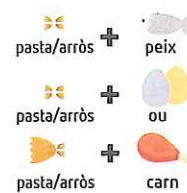
Amb el nostre recomanador de sopars t'ajudem a triar la millor opció de sopar segons el que els teus fills hagin menjat a l'escola.

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.



calci

proteïnes

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

* 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

@hostesa

www.hostesa.com

Entitats col·laboradores:

