

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


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

04
Espaguetis ecològics (125g = 2,5R) bolonyesa
Filet de lluç a la romana (0,5R)
Poma (150g = 1,5R)
Total: 4,5R

05
Crema de carabassa (100g = 0,5R),
pastanaga (100g = 0,5R) i porro (75g = 0,25g) -> 1,25R
Truita de patates (50g = 1R)
Amanida de tomàquet + Pa (20g = 1R)
Pera (125g = 1,25R)
Total: 4,5R

06
Arròs (75g = 2R) tres delícies
Daus de gall dindi a la jardinera
Carbassó arrebossat (0,5R)
Taronja (200g = 2R)
Total: 4,5R

07
Cigrons ecològics (150g = 3R) amb espinacs
Salsitxes a la planxa
Enciam i pastanaga + Pa (20g = 1R)
logurt de proximitat (125g = 0,5R)
Total: 4,5R

08
Patates (125g = 1,25R) amb pèsols saltejats (50g = 0,5R)
Pernilets de pollastre a les fines herbes
Enciam i blat de moro (50g = 0,5R)
Plàtan (112g = 2,25R)
Total: 4,5R

11
Crema de cigrons (125g = 2,5R)
Mandonguilles amb xampinyons (125g = 0,5R)
Kiwi (150g = 1,5R)
Total: 4,5R

12
Trinxat de la Cerdanya (col 150g = 0,5R,,
patata 100g = 2R) i bacó
Bacallà a la romana (0,5R)
Amanida de tomàquet + Pa (20g = 1R)
logurt de proximitat (125g = 0,5R)
Total: 4,5R

13
Arròs (75g = 2R) amb
salsa de tomàquet (50g = 0,5R)
Truita francesa
Enciam i olives
Poma al forn (100g = 2R)
Total: 4,5R

14
Sopa amb pistons ecològics (100g = 2R)
Croquetes de pernil (2 uni. = 1R)
Enciam, tomàquet i cogombre
Pera (150g = 1,5R)
Total: 4,5R

15
Mongetes (125g = 2,5R) saltades amb pernil serrà
Contraçuixa de pollastre a la planxa
Enciam i pastanaga + Pa (10g = 0,5R)
Taronja 150g = 1.5R
Total: 4,5R

18
Mongeta verda (125g = 0,5R) amb patata (75g = 1,5R)
Llom arrebossat (0,5R)
Enciam i tomàquet
Plàtan (100g = 2R)
Total: 4,5R

19
Lenties ecològiques (75g = 1,5R) amb arròs integral (56g = 1,5R)
Filet de lluç a la planxa
Enciam, pastanaga i blat de moro (50g = 1R)
logurt de proximitat (125g = 0,5R)
Total: 4,5R

20
Fideuà (125g = 2,5R)
Pit de pollastre a la planxa
Enciam i poma + (Pa 10g = 0,5R)
Poma (150g = 1,5R)
Total: 4,5R

21
Coliflor (150g = 0,5R) amb patates (100g = 2R)
Truita de pernil dolç
Enciam i olives + Pa (20g = 1R)
Kiwi (100g = 1R)
Total: 4,5R

22
Sopa d'au amb arròs (75g = 2R)
Fricandó de vedella (salsa 50g = 0,5R)
Patates xips (30g = 1R)
Pera (100g = 1R)
Total: 4,5R

25
Macarrons ecològics (100g = 2R) gratinats (0,5R)
Contraçuixa de pollastre a la planxa
Enciam i pastanaga + Pa (20g = 1R)
Mandarina (100g = 1R)
Total: 4,5R

26
JORNADA MEXICANA (CARNAVAL)
Arròs (28g = 0.75R)
amb 'frijoles' (38g = 0.75R)
Fajites de vedella (1uni.40g = 2R)
Barret mexicà (Préssec 25g = 0,5R + Pinya 30g = 0,5R) 1R
Total: 4,5R

27
Bròquil (150g = 0,5R) amb patates (100g = 2R)
Bacallà a l'andalusa (0,5R)
Enciam i blat de moro (25g = 0,5R)
Taronja (100g = 1R)
Total: 4,5R

28
Sopa amb pistons ecològics (100g = 2R)
Ous amb beixamel gratinats (0,5R)
Amanida de tomàquet
Plàtan (100g = 2R)
Total: 4,5R

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

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

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:

