

#### DILLUNS

#### DIMARTS

#### DIMECRES

#### DIJOUS

#### DIVENDRES



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

01  
Patates estofades amb verdures  
Truita de tonyina  
Enciam i olives  
Fruita fresca de temporada

04  
Espaguetis ecològics amb tomàquet  
(sense formatge)  
Filet de lluç a la romana  
Enciam  
Fruita fresca de temporada

05  
Crema de carbassa, pastanaga i porro  
(sense làctic)  
Truita de patates  
Amanida de tomàquet  
Fruita fresca de temporada

06  
Arròs amb pastanaga  
Daus de gall dindi a la jardinera  
Fruita fresca de temporada

07  
Cigrons ecològics amb espinacs  
Salsitxes d'au a la planxa  
Enciam i pastanaga  
logurt de soja o compota

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

11  
Crema de cigrons (sense làctic)  
Pit de pollastre a la planxa  
amb xampinyons  
Fruita fresca de temporada

12  
Col i patata  
Bacallà a la romana  
Amanida de tomàquet  
logurt de soja o compota

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

14  
Sopa amb pistons ecològics  
Llom a la planxa  
Enciam tomàquet i cogombre  
Fruita fresca de temporada

15  
Mongetes blanques amb oli d'oliva  
Contraçuixa 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  
Lenties ecològiques amb arròs integral  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam, pastanaga i blat de moro  
logurt de soja o compota

20  
Fideuà  
Pit de pollastre a la planxa  
Enciam i poma  
Fruita fresca de temporada

21  
Coliflor amb patates  
Truita francesa  
Enciam i olives  
Fruita fresca de temporada

22  
Sopa d'au amb arròs  
Pollastre a la planxa  
Patates xips  
Fruita fresca de temporada

25  
Macarrons ecològics amb tomàquet  
(sense formatge)  
Contraçuixa de pollastre a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Fruita fresca de temporada

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

27  
Bròquil amb patates  
Bacallà a l'andalusa  
Enciam i blat de moro  
Fruita fresca de temporada

28  
Sopa de pistons ecològics  
Hamburguesa d'au  
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.\*

## 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 sucres 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](http://www.hostesa.com)

Entitats col·laboradores:

