

### 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 verdures Tonyina amb pisto Enciam i olives Fruita fresca de temporada</p>
<p>04</p> <p>Espaguets ecològics amb tomàquet (sense formatge) Filet de lluç a la romana Enciam Fruita fresca de temporada</p>	<p>05</p> <p>Crema de carbassa, pastanaga i porro (sense làctic) Pollastre amb patates al forn Amanida de tomàquet Fruita fresca de temporada</p>	<p>06</p> <p>Arròs amb pastanaga Daus de gall dindi a la jardinera Fruita fresca de temporada</p>	<p>07</p> <p>Cigrons ecològics amb espinacs Salsitxes d'au a la planxa Enciam i pastanaga logurt de soja o 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>Crema de cigrons (sense làctic) Pit de pollastre a la planxa amb xampinyons Fruita fresca de temporada</p>	<p>12</p> <p>Col i patata Bacallà a la romana Amanida de tomàquet logurt de soja o compota</p>	<p>13</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Gall dindi a la planxa 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 Contraçuixa de pollastre a la planxa Enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada</p>
<p>18</p> <p>Mongeta verda amb patata Llom a al 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 soja o compota</p>	<p>20</p> <p>Fideuà Pit de pollastre a la planxa Enciam i poma Fruita fresca de temporada</p>	<p>21</p> <p>Coliflor amb patates Bacallà a la planxa Enciam i olives Fruita fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Sopa d'au amb arròs Pollastre a la planxa Patates xips Fruita fresca de temporada</p>
<p>25</p> <p>Macarrons ecològics amb tomàquet (sense formatge) Contraçuixa de pollastre a la planxa Enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada</p>	<p>26</p> <p><u>JORNADA MEXICANA (CARNESTOLTES)</u> Arròs amb 'frijoles' Fajites de pollastre Barret mexicà</p>	<p>27</p> <p>Bròquil amb patates Bacallà a l'andalusa Enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Sopa de pistons ecològics Hamburguesa d'au 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 lactis i/o la fruita fresca i la fruita seca.

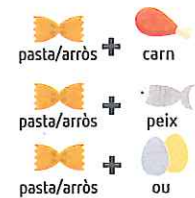
No hem d'abusar de la brioixeria industrial, els sucus envasats ni altres begudes ensucrades.

## SOPAR 30%

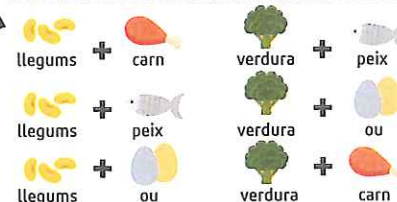
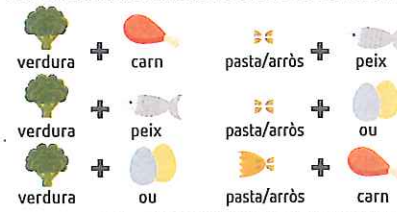
Amb el nostre recomanador de sopars t'ajudem a triar la millor opció de sopar segons el que els teus fills hagin menjat a l'escola.

### 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.



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

\* 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:

