

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

				<p>01</p> <p>Patates amb verdures Truita francesa Enciam i olives Fruita fresca de temporada</p>
<p>04</p> <p>Espaguetis sense gluten amb oli i orenga Filet de lluç a la planxa Fruita fresca de temporada</p>	<p>05</p> <p>Crema de carabassa, pastanaga i porro (sense làctic) Truita de patates Amanida de tomàquet Fruita fresca de temporada</p>	<p>06</p> <p>Arròs tres delícies Gall dindi a la planxa Amb carbassó Fruita fresca de temporada</p>	<p>07</p> <p>Cigrons ecològics amb espinacs Salsitxes d'au a la planxa Enciam i pastanaga logurt descremat</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 planxa Amanida de tomàquet logurt descremat</p>	<p>13</p> <p>Arròs amb pastanaga Truita francesa Enciam i olives Fruita fresca de temporada</p>	<p>14</p> <p>Sopa amb pistons sense gluten Gall dindi 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 pastanaga Fruita fresca de temporada</p>
<p>18</p> <p>Mongeta verda amb patata Pollastre a la planxa Enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada</p>	<p>19</p> <p>Llenties ecològiques bullides amb arròs integral Filet de lluç a la planxa Enciam, pastanaga i blat de moro logurt descremat</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 Truita francesa Enciam i olives Fruita fresca de temporada</p>	<p>22</p> <p>Sopa d'au amb arròs Vedella a la planxa Patates al forn sense oli Fruita fresca de temporada</p>
<p>25</p> <p>Macarrons sense gluten amb oli i orenga Contraçuixa de pollastre a la planxa Enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada</p>	<p>26</p> <p><u>JORNADA MEXICANA (CARNAVAL)</u> Arròs amb 'frijoles' Fajites sense gluten de vedella magra Fruita fresca de temporada</p>	<p>27</p> <p>Bròquil amb patates Bacallà al forn Enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada</p>	<p>28</p> <p>Sopa amb pistons sense gluten Ous durs amb formatge al forn 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

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.



calcí

proteïnes

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

ring ring

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:

