



# MENÚ

JUNY 2019

FUNDACIÓ COR DE MARIA – SANT JOSEP  
SENSE PEIX

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

03

Verdura tricolor  
Mandonguilles amb xampinyons  
Fruita fresca de temporada

04

Arròs tres delícies  
Pernilets de pollastre a les fines herbes  
Enciam i tomàquet  
logurt de proximitat

05

Macarrons ecològics a la carbonara  
Llom a la planxa amb pebrot  
Enciam i blat de moro  
Fruita fresca de temporada

06

Amanida de cigrons amb ou  
Pit de pollastre a la planxa  
Patates fregides  
Fruita fresca de temporada

Crema de carbassó  
Pizza de pernil dolç  
Enciam i olives  
Fruita fresca de temporada

10

Amanida russa (sense tonyina)  
Llom de porc a la planxa  
Enciam romà  
Fruita fresca de temporada

11

Llenties ecològiques amb arròs integral  
Pit de pollastre a la planxa  
Amanida de tomàquet  
Fruita fresca de temporada

12

Arròs amb salsa de tomàquet  
Truita de formatge  
Enciam i pastanaga  
logurt de proximitat

13

Mongeta verda amb patata  
Contracuixa de pollastre a la planxa  
Enciam i olives  
Fruita fresca de temporada

Espaguetis ecològics amb tomàquet  
Truita francesa  
Enciam  
Fruita fresca de temporada

17

Empedrat de mongetes blanques  
Truita de carbassó  
Enciam i olives  
Fruita fresca de temporada

18

Crema de verdures  
Croquetes de pollastre  
Enciam i pastanaga  
Fruita fresca de temporada

19

Amanida d'arròs amb enciam,  
ou, olives i pernil dolç  
Llom a la planxa  
Enciam i blat de moro  
Fruita fresca de temporada

20

Verdura tricolor  
Pernilets de pollastre a les fines herbes  
Enciam i tomàquet  
Fruita fresca de temporada

**MENÚ FINAL DE CURS**  
Espirals amb tomàquet i formatge  
Salsitxes a la planxa  
Patates xips  
Gelats

**BON ESTIU!!!**

# 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 SOPAR

#### DINAR

- pasta/arròs + carn
- pasta/arròs + peix
- pasta/arròs + ou

#### SOPAR

- verdura +
- verdura +
- verdura +

- verdura + carn
- verdura + peix
- verdura + ou

- pasta/arròs +
- pasta/arròs +
- pasta/arròs +

- llegums + carn
- llegums + peix
- llegums + ou

- verdura +
- verdura +
- verdura +



fruita



lacti



lacti



fru

@hostesa  
www.hostesa.cat

### Entitats col·laboradores



\* 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 facilitada al consumidor.

### 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 consisteix 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



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