

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

03

04

05

06



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

09

10

11

12

13

**FESTIU**

Arròs amb salsa de tomàquet  
Trita de patates  
Amanida  
Fruita fresca de temporada

Lenties ecològiques amb verdures  
Contraçuixa de pollastre a la planxa  
Enciam i olives  
Iogurt de proximitat

16

17

18

19

20

Espaguetis sense gluten amb tomàquet  
Pit de gall dindi a la planxa  
Enciam romà  
Fruita fresca de temporada

Amanida d'arròs amb enciam, ou, olives i  
pernil dolç  
Filet de lluç a la planxa  
Amanida de tomàquet  
Iogurt de proximitat

Mongeta verda amb patata  
Contraçuixa de pollastre a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Fruita fresca de temporada

Empedrat de mongetes blanques  
Trita francesa  
Enciam i blat de moro  
Fruita fresca de temporada

Minestra de verdures  
Hamburguesa a la planxa  
Enciam i blat de moro  
Fruita fresca de temporada

23

24

25

26

27

Bròquil amb patates  
Mandonguilles sense gluten  
amb xampinyons  
Iogurt de proximitat  
725,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:38,7g -

Crema de carbassó  
Trita de patates  
Enciam i tomàquet  
Fruita fresca de temporada

Amanida de cigrons amb ou  
Pernillets de pollastre a les fines herbes  
Enciam i blat de moro  
Fruita fresca de temporada

Macarrons sense gluten a la carbonara  
Lluç al forn amb pebrot  
Enciam i olives  
Fruita fresca de temporada

Arròs tres delícies  
Pit de pollastre a la planxa  
Patates fregides  
Fruita fresca de temporada

30

Amanida russa  
Llom de porc a la planxa  
Enciam romà  
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.\*



### 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

### 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

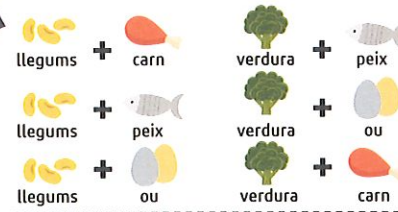
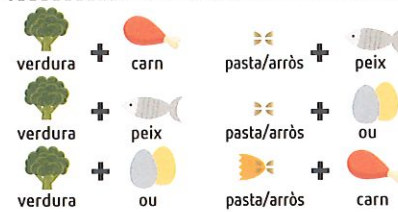
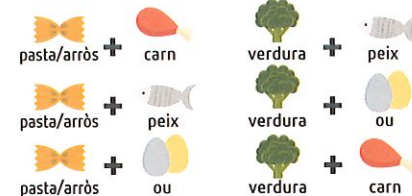
30%

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.



@hostesa  
[www.hostesa.com](http://www.hostesa.com)

### 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.