



MENÚ

SETEMBRE 2019

FUNDACIÓ COR DE MARIA – SANT JOSEP

SENSE PEIX

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

02

03

04

05

06



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

09

10

11

12

13

FESTIU

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita de patates
Albergínia arrebossada
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 ecològics amb tomàquet
Pit de gall dindi a la planxa
Enciam romà
Fruita fresca de temporada

Amanida d'arròs amb enciam, olives i pernil dolç
Truita francesa
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
Truita 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 amb xampinyons
Iogurt de proximitat

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

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

Macarrons ecològics a la carbonara
Llom a la planxa
Enciam i olives
Fruita fresca de temporada

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

30

Amanida de patata amb ou i maionesa
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.*

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.

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

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.

- calcis
- proteïnes

Mig matí

Esmorzar a casa

ring ring



RECOMANADOR DE SOPARS

DINAR		SOPAR	
pasta/arròs +	carn	verdura +	peix
pasta/arròs +	peix	verdura +	ou
pasta/arròs +	ou	verdura +	carn
verdura +	carn	pasta/arròs +	peix
verdura +	peix	pasta/arròs +	ou
verdura +	ou	pasta/arròs +	carn
llegums +	carn	verdura +	peix
llegums +	peix	verdura +	ou
llegums +	ou	verdura +	carn
fruta		lacti	
lacti		fruta	

@hostesa
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.