

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
	<p>Crema de carbassa (sense làctic) Cuixa de pollastre Amanida d'enciam logurt sense lactosa</p>	<p>Mongetes blanques ecològiques estofades Bacallà a l'andalusa Amanida d'enciam i olives Pera</p>	<p>Saltat camperol amb patates Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga Plàtan</p>	<p>Macarrons ecològics amb salsa de tomàquet Pernillets de pollastre a les fines herbes Patates xips Mandarina</p>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<p>Mongetes tendres saltejades amb pernil dolç sense lactosa Botifarra amb ceba al forn Kiwi</p>	<p>Cigrons ecològics Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Poma</p>	<p>Arròs amb salsa de tomàquet Filet de lluç amb patata al forn Plàtan</p>	<p>Espaguetis ecològics al pesto Truita francesa Amanida d'enciam i olives Pera</p>	<p>Llenties ecològiques estofades amb verdures Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet logurt sense lactosa</p>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<p>Macarrons ecològics amb salsa de tomàquet Truita de pernil dolç sense lactosa Carbassó a la planxa Poma</p>	<p>Mongetes blanques ecològiques estofades Lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga logurt sense lactosa</p>	<p>Verdura tricolor Pollastre al forn amb ceba i pebrot Amanida d'enciam i tomàquet Pera</p>	<p>Arròs a la cassola amb verdures Peix fresc segons mercat Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre Plàtan</p>	<p>Patates a la marinera Rostit de llom amb xampinyons Kiwi</p>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
<p>Patates amb pèsols saltejats Truita Amanida d'enciam i blat de moro Taronja</p>	<p>Cigrons ecològics Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam i olives Plàtan</p>	<p>Espaguetis ecològics amb tomàquet Bacallà a l'andalusa Amanida d'enciam i pastanaga Pera</p>	<p>Llenties ecològiques amb verdures Fricandó de vedella Amanida d'enciam i tomàquet Poma</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.\*

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

## 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.

## 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	
	+ carn		+ peix
	+ peix		+ ou
	+ ou		+ carn
	+ carn		+ peix
	+ peix		+ ou
	+ ou		+ carn
	+ carn		+ peix
	+ peix		+ ou
	+ ou		+ carn

## 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.

- 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

\* 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.

### Entitats col·laboradores:



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