

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

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



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

# 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

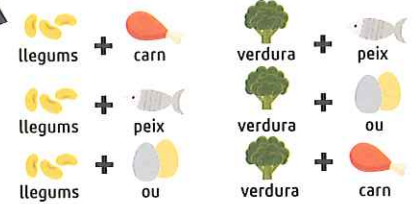
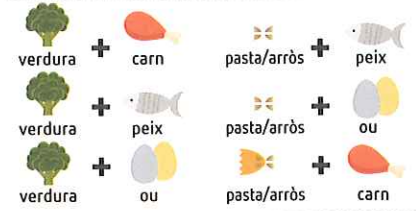
30%

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

#### SOPAR



### 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.

@hostesa  
www.hostesa.com

### Entitats col·laboradores:



### 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.



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.

