

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Macarrons sense gluten amb formatge  
Truita de pernil dolç  
Carbassó a la planxa  
Poma

02

Cigrons ecològics  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam i pastanaga  
logurt de proximitat

03

Verdura tricolor  
Pollastre al forn amb ceba i pebrot  
Enciam i tomàquet  
Pera

04

Amanida d'arròs amb enciam, tonyina i ou  
Peix fresc segons mercat  
Enciam, tomàquet i cogombre  
Plàtan

05

Amanida russa  
Rostit de llom amb xampinyons  
Kiwi

08

Patates amb pèsols saltejats  
Truita de patates  
Enciam i blat de moro  
Pruna

09

Arròs amb tomàquet  
Pit de pollastre a la planxa  
Enciam i olives  
Plàtan

10

Espaguetis sense gluten amb tomàquet  
Bacallà amb samfaina  
Kiwi

11

Llenties ecològiques amb verdures  
Fricandó de vedella (sense gluten)  
Enciam i tomàquet  
Poma

12

**FESTIU**

15

Espirals sense gluten amb tomàquet  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam romà  
Plàtan

16

Arròs a la cassola  
Pit de pollastre a la planxa  
Enciam i olives  
logurt de proximitat

17

Minestra de verdures  
Llom de porc a la planxa  
Amanida de tomàquet  
Pera

18

Mongetes blanques ecològiques  
Truita francesa  
Albergínia a la planxa  
Poma

19

Gratinat de patata amb beixamel  
sense gluten i bacó  
Cuixa de pollastre  
Enciam i pastanaga  
Kiwi

22

Crema de carbassó  
Salsitxes  
Patates fregides  
Poma

23

Macarrons sense gluten a la carbonara  
Lluç al forn amb pebrot  
Enciam i olives  
Pera

24

Cigrons ecològics  
Cuixa de pollastre  
Enciam, tomàquet i cogombre  
Kiwi

25

Arròs amb salsa de tomàquet  
Truita de formatge  
Enciam i blat de moro  
logurt de proximitat

26

Patates amb pèsols saltejats  
Pit de pollastre a la planxa  
Enciam i tomàquet  
Pruna

29

Arròs amb salsa de tomàquet  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Poma

30

Patata i mongeta  
Pit de gall dindi a la planxa  
Enciam i blat de moro  
Plàtan

31

**JORNADA ASTRONAUTA**  
Sopa estel·lar (pasta sense gluten)  
Meteorits galàctics  
(mandonguilles sense gluten)  
Fruita alienígena



# 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 lactics 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	
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
fruita		lacti	
lacti		fruita	

## 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.  
calcí  
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

ring ring

Hostesa

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.