



MENÚ

OCTUBRE 2018

 **Vedruna Tona**

-SENSE OU

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Macarrons ecològics amb tomàquet
(sense formatge)
Pit de pollastre a la planxa
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 i tonyina
Peix fresc segons mercat
Enciam, tomàquet i cogombre
Plàtan

05

Amanida russa (sense maionesa ni ou dur)
Rostit de llom amb xampinyons
Kiwi

08

Patates amb pèsols saltejats
Llom a la planxa
Enciam i blat de moro
Pruna

09

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

10

Espaguetis ecològics amb tomàquet
(sense formatge)
Bacallà amb samfaina
Kiwi

11

Llenties ecològiques amb verdures
Fricandó de vedella
Enciam i tomàquet
Poma

12

FESTIU

15

Espirals amb tomàquet
(sense formatge)
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
Peix a la planxa
Albergínia a la planxa
Poma

19

Patata amb beixamel
Cuixa de pollastre
Enciam i pastanaga
Kiwi

22

Crema de carbassó
Salsitxes
Patates fregides
Poma

23

Macarrons a la carbonara
(sense formatge)
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
Llom a la planxa
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
Meteorits galàctics
(daus de pollastre amb salsa de tomàquet)
Fruita alienígena



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.*



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

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



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



@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.