

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

01

Macarrons amb formatge
Truita de pernil dolç
Carbassó arrebossat
Pa integral
Poma

02

Cigrons ecològics
Croquetes de pollastre/pernil
Enciam i pastanaga
logurt de proximitat

03

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

04

Amanida d'arròs amb enciam, tomàquet i ou
Truita francesa
Enciam, tomàquet i cogombre
Plàtan

05

Amanida russa (sense tonyina ni surimi)
Rostit de llom amb xampinyons
Kiwi

08

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

09

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

10

Espaguetis ecològics amb tomàquet
Gall dindi amb samfaina
Pa integral
Kiwi

11

Llenties ecològiques amb verdures
Fricandó de vedella
Enciam i tomàquet
Poma

12

FESTIU

15

Espirals amb tomàquet
Vedella a la planxa
Enciam romà
Pa integral
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
Pa integral
Pera

18

Mongetes blanques ecològiques
Truita francesa
Albergínia arrebossada
Poma

19

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

22

Crema de carbassó
Salsitxes
Patates fregides
Pa integral
Poma

23

Macarrons ecològics a la carbonara
Llom a la planxa amb pebrot
Enciam i olives
Pera

24

Cigrons ecològics
Cuixa de pollastre
Enciam, tomàquet i cogombre
Pa integral
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
Pollastre a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa integral
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
Pa integral
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.*

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 lacticis 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



fruita



lacti



lacti



fruita

@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.

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

ring ring

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

Hostesa