

### DILLUNS

### DIMARTS

### DIMECRES

### DIJOUS

### DIVENDRES

01

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

828,9Kcal - Prot:33,0g - Lip:37,0g - HC:88,7g  
AGS:11,0g - Sucres:20,3g - Sal:2,3g

08

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

606,0Kcal - Prot:24,6g - Lip:22,2g - HC:68,8g  
AGS:4,6g - Sucres:22,6g - Sal:1,8g

15

Espirals amb tomàquet  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam romà  
Pa integral  
Plàtan

500,4Kcal - Prot:22,7g - Lip:11,4g - HC:73,4g  
AGS:1,9g - Sucres:14,2g - Sal:1,7g

22

Crema de carbassó  
Salsitxes  
Patates fregides  
Pa integral  
Poma

705,8Kcal - Prot:22,0g - Lip:33,6g - HC:73,9g  
AGS:9,0g - Sucres:23,4g - Sal:4,1g

29

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

579,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:12,9g - HC:83,9g  
AGS:2,5g - Sucres:17,7g - Sal:1,8g

02

Cigrons ecològics  
Croquetes, bunyols i anelles de calamar  
Enciam i pastanaga  
logurt de proximitat

828,9Kcal - Prot:33,0g - Lip:37,0g - HC:88,7g  
AGS:11,0g - Sucres:20,3g - Sal:2,3g

09

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

603,6Kcal - Prot:28,5g - Lip:14,0g - HC:88,4g  
AGS:2,6g - Sucres:19,8g - Sal:2,0g

16

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

678,0Kcal - Prot:36,0g - Lip:20,1g - HC:87,0g  
AGS:5,3g - Sucres:20,5g - Sal:2,6g

23

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

682,1Kcal - Prot:33,0g - Lip:23,5g - HC:80,2g  
AGS:8,8g - Sucres:20,8g - Sal:2,9g

30

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

474,0Kcal - Prot:31,4g - Lip:12,8g - HC:53,6g  
AGS:2,4g - Sucres:15,2g - Sal:1,7g

03

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

637,9Kcal - Prot:36,0g - Lip:23,6g - HC:64,7g  
AGS:5,2g - Sucres:24,3g - Sal:1,8g

10

Espaguets ecològics amb tomàquet  
Bacallà amb samfaina  
Pa integral  
Kiwi

597,7Kcal - Prot:33,2g - Lip:11,0g - HC:87,9g  
AGS:1,5g - Sucres:21,5g - Sal:1,9g

17

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

468,8Kcal - Prot:31,1g - Lip:18,8g - HC:42,6g  
AGS:4,3g - Sucres:13,6g - Sal:2,1g

24

Cigrons ecològics  
Cuixa de pollastre  
Enciam, tomàquet i cogombre  
Pa integral  
Kiwi

663,2Kcal - Prot:40,7g - Lip:23,0g - HC:67,6g  
AGS:4,6g - Sucres:18,1g - Sal:1,9g

31

#### JORNADA ASTRONAUTA

Sopa estel·lar  
Meteorits galàctics  
Pa integral  
Fruita alienígena

599,0Kcal - Prot:22,4g - Lip:23,5g - HC:68,9g  
AGS:8,2g - Sucres:19,3g - Sal:2,4g

04

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

694,5Kcal - Prot:29,2g - Lip:21,2g - HC:93,5g  
AGS:3,7g - Sucres:20,5g - Sal:2,1g

11

Llenties ecològiques amb verdures  
Fricandó de vedella  
Enciam i tomàquet  
Poma

619,6Kcal - Prot:41,7g - Lip:17,1g - HC:69,6g  
AGS:4,4g - Sucres:19,6g - Sal:1,8g

18

Mongetes blanques ecològiques  
Truita francesa  
Albergínia arrebossada  
Poma

676,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:27,3g - HC:73,1g  
AGS:5,3g - Sucres:19,2g - Sal:1,7g

25

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

747,5Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,7g - HC:87,9g  
AGS:9,6g - Sucres:21,0g - Sal:2,8g

05

Amanida russa  
Rostit de llom amb xampinyons  
Kiwi

803,3Kcal - Prot:36,2g - Lip:43,3g - HC:61,5g  
AGS:8,2g - Sucres:22,0g - Sal:2,5g

12

## FESTIU

19

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

813,0Kcal - Prot:43,3g - Lip:33,4g - HC:80,6g  
AGS:10,1g - Sucres:19,7g - Sal:2,9g

26

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

490,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:12,7g - HC:54,5g  
AGS:2,5g - Sucres:15,6g - Sal:1,7g



# 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

pasta/arròs + carn  
pasta/arròs + peix  
pasta/arròs + ou

#### SOPAR

verdura + peix  
verdura + ou  
verdura + carn

verdura + carn  
verdura + peix  
verdura + ou

pasta/arròs + peix  
pasta/arròs + ou  
pasta/arròs + carn

llegums + carn  
llegums + peix  
llegums + ou

verdura + peix  
verdura + 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.



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

Hostesa

\* 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:

