

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

				<p style="text-align: right;">01</p> <p>Sopa d'arròs Pit de pollastre arrebossat Patates fregides Iogurt de proximitat 691,9Kcal - Prot:35,4g - Lip:21,8g - HC:85,3g AGS:5,5g - Sucres:20,1g - Sal:2,0g</p>
<p style="text-align: right;">04</p> <p>Espaguetis ecològics amb tomàquet Filet de lluç al forn Enciam romà Taronja 509,5Kcal - Prot:23,3g - Lip:11,7g - HC:73,3g AGS:1,9g - Sucres:14,3g - Sal:1,7g</p>	<p style="text-align: right;">05</p> <p>Arròs a la cassola Pit de pollastre a la planxa Enciam i olives Iogurt de proximitat 669,9Kcal - Prot:36,0g - Lip:20,2g - HC:83,4g AGS:5,3g - Sucres:20,6g - Sal:2,6g</p>	<p style="text-align: right;">06</p> <p>Trinxat amb rostes Llom de porc a la planxa Amanida de tomàquet Pera 555,6Kcal - Prot:31,6g - Lip:22,2g - HC:51,1g AGS:5,8g - Sucres:20,2g - Sal:2,2g</p>	<p style="text-align: right;">07</p> <p>Mongetes seques ecològiques Truita de patates Carbassó arrebossat Poma 554,5Kcal - Prot:19,5g - Lip:27,2g - HC:53,6g AGS:5,0g - Sucres:17,2g - Sal:1,9g</p>	<p style="text-align: right;">08</p> <p>Gratinat de patata amb beixamel i bacó Cuixa de pollastre Enciam i pastanaga Kiwi 805,4Kcal - Prot:43,4g - Lip:33,6g - HC:77,0g AGS:10,1g - Sucres:19,8g - Sal:2,9g</p>
<p style="text-align: right;">11</p> <p>Crema de carbassó Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet Patates fregides Poma 663,7Kcal - Prot:18,0g - Lip:30,1g - HC:74,0g AGS:10,4g - Sucres:21,4g - Sal:2,3g</p>	<p style="text-align: right;">12</p> <p>Macarrons ecològics a la carbonara Lluç al forn amb pebrot Enciam i olives Pera 674,5Kcal - Prot:33,1g - Lip:23,6g - HC:76,6g AGS:8,8g - Sucres:21,0g - Sal:2,9g</p>	<p style="text-align: right;">13</p> <p>Cigrons ecològics Cuixa de pollastre Enciam i tomàquet Kiwi 655,6Kcal - Prot:40,8g - Lip:23,1g - HC:64,0g AGS:4,6g - Sucres:18,2g - Sal:1,9g</p>	<p style="text-align: right;">14</p> <p>Arròs a la cassola Truita de formatge Enciam i blat de moro Iogurt de proximitat 739,4Kcal - Prot:30,8g - Lip:29,8g - HC:84,2g AGS:9,6g - Sucres:21,0g - Sal:2,8g</p>	<p style="text-align: right;">15</p> <p>Patates amb pèsols saltejats Pit de pollastre a la planxa Enciam i tomàquet Taronja 503,3Kcal - Prot:33,1g - Lip:12,8g - HC:54,9g AGS:2,5g - Sucres:19,7g - Sal:1,7g</p>
<p style="text-align: right;">18</p> <p>Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa de pollastre Enciam i pastanaga Poma 701,1Kcal - Prot:20,8g - Lip:31,5g - HC:80,2g AGS:1,7g - Sucres:17,6g - Sal:1,3g</p>	<p style="text-align: right;">19</p> <p>Sopa amb pistons ecològics Fricandó de vedella Enciam romà Pera 500,2Kcal - Prot:29,8g - Lip:12,8g - HC:61,6g AGS:3,4g - Sucres:20,5g - Sal:1,8g</p>	<p style="text-align: right;">20</p> <p>Minestra de verdures Maires fresques fregides Enciam i blat de moro Iogurt de proximitat Pera 503,1Kcal - Prot:28,7g - Lip:17,4g - HC:56,2g AGS:3,5g - Sucres:26,5g - Sal:2,3g</p>	<p style="text-align: right;">21</p> <p>Purè de pastanaga Pizza de pernil dolç Amanida de tomàquet Plàtan 719,7Kcal - Prot:20,9g - Lip:19,6g - HC:108,6g AGS:2,6g - Sucres:31,3g - Sal:3,4g</p>	<p style="text-align: right;">22</p> <p>Llenties ecològiques Truita de carbassó Enciam i olives Kiwi 613,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:22,5g - HC:66,8g AGS:4,7g - Sucres:18,2g - Sal:2,2g</p>
<p style="text-align: right;">25</p> <p>Espaguetis ecològics amb tomàquet Truita de formatge Enciam i olives Taronja 642,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:25,0g - HC:73,5g AGS:7,0g - Sucres:14,5g - Sal:2,5g</p>	<p style="text-align: right;">26</p> <p>JORNADA MEXICANA (CARNAVAL) Arròs amb 'frijoles' Fajites de vedella Barret mexicà 833,9Kcal - Prot:26,1g - Lip:31,1g - HC:109,7g AGS:12,3g - Sucres:24,9g - Sal:2,3g</p>	<p style="text-align: right;">27</p> <p>Verdura tricolor Pernilets de pollastre a les fines herbes Enciam i tomàquet Pera conference 558,1Kcal - Prot:29,9g - Lip:20,4g - HC:57,7g AGS:4,4g - Sucres:21,2g - Sal:1,7g</p>	<p style="text-align: right;">28</p> <p>Sopa amb pistons ecològics Filet de lluç al forn Enciam i blat de moro Iogurt de proximitat 452,7Kcal - Prot:23,3g - Lip:10,7g - HC:62,7g AGS:2,8g - Sucres:21,6g - Sal:1,9g</p>	<p style="text-align: center;"> </p> <p style="text-align: center;"> Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125 </p>

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 sucres 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.

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

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

Mig matí

Esmorzar a casa



ring



ring

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



* 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.