

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOUS**
**DIVENDRES**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				<b>01</b>
				<i>Sopa d'arròs            Pit de pollastre arrebossat            Patates fregides            logurt sense lactosa</i>
<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>
<i>Espaguetis ecològics amb tomàquet            (sense formatge)            Filet de lluç al forn            Enciam romà            Taronja</i>	<i>Arròs a la cassola            Pit de pollastre a la planxa            Enciam i olives            logurt sense lactosa</i>	<i>Col i patata            Llom de porc a la planxa            Amanida de tomàquet            Pera</i>	<i>Mongetes seques ecològiques            Truita de patates            Carbassó a la planxa            Poma</i>	<i>Patates al forn amb beixamel sense lactosa            Cuixa de pollastre            Enciam i pastanaga            Kiwi</i>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<i>Crema de carbassó            (sense làctic)            Mandonguilles mixtes sense lactosa            amb salsa de tomàquet            Patates fregides            Poma</i>	<i>Macarrons ecològics amb tomàquet            (sense formatge)            Lluç al forn amb pebrot            Enciam i olives            Pera</i>	<i>Cigrons ecològics            Cuixa de pollastre            Enciam i tomàquet            Kiwi</i>	<i>Arròs a la cassola            Truita a la francesa            Enciam i blat de moro            logurt sense lactosa</i>	<i>Patates amb pèsols saltejats            Pit de pollastre a la planxa            Enciam i tomàquet            Taronja</i>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<i>Arròs amb salsa de tomàquet            Hamburguesa de pollastre            Enciam i pastanaga            Poma</i>	<i>Sopa amb pistons ecològics            Fricandó de vedella            Enciam romà            Pera</i>	<i>Minestra de verdures            Maires fresques fregides            Enciam i blat de moro            logurt sense lactosa</i>	<i>Purè de pastanaga            Pizza de pernil dolç sense lactosa            Amanida de tomàquet            Plàtan</i>	<i>Llenties ecològiques            Truita de carbassó            Enciam i olives            Kiwi</i>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	
<i>Espaguetis ecològics amb tomàquet            (sense formatge)            Truita francesa            Enciam i olives            Taronja</i>	<b><u>JORNADA MEXICANA (CARNAVAL)</u></b> <i>Arròs amb 'frijoles'            Fajites de vedella            Barret mexicà</i>	<i>Verdura tricolor            Pernilets de pollastre a les fines herbes            Enciam i tomàquet            Pera conference</i>	<i>Sopa amb pistons ecològics            Filet de lluç al forn            Enciam i blat de moro            logurt sense lactosa</i>	





# 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

ring ring

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:

