

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

- caloi
- 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



* 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.