

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				01
				Sopa d'arròs Pit de pollastre arrebossat Patates fregides logurt de proximitat
04	05	06	07	08
Espaguetis ecològics amb tomàquet Truita francesa Enciam romà Taronja	Arròs a la cassola Pit de pollastre a la planxa Enciam i olives logurt de proximitat	Trinxat amb rostes Llom de porc a la planxa Amanida de tomàquet Pera	Mongetes seques ecològiques Truita de patates Carbassó arrebossat Poma	Gratinat de patata amb beixamel i bacó Cuixa de pollastre Enciam i pastanaga Kiwi
11	12	13	14	15
Crema de carbassó Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet Patates fregides Poma	Macarrons ecològics a la carbonara Llom a la planxa amb pebrot Enciam i olives Pera	Cigrons ecològics Cuixa de pollastre Enciam i tomàquet Kiwi	Arròs a la cassola Truita de formatge Enciam i blat de moro logurt de proximitat	Patates amb pèsols saltejats Pit de pollastre a la planxa Enciam i tomàquet Taronja
18	19	20	21	22
Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa de pollastre Enciam i pastanaga Poma	Sopa amb pistons ecològics Fricandó de vedella Enciam romà Pera	Minestra de verdures Pit de pollastre a la planxa Enciam i blat de moro logurt de proximitat	Puré de pastanaga Pizza de pernil dolç Amanida de tomàquet Plàtan	Llenties ecològiques Truita de carbassó Enciam i olives Kiwi
25	26	27	28	
Espaguetis ecològics amb tomàquet Truita de formatge Enciam i olives Taronja	<u>JORNADA MEXICANA (CARNAVAL)</u> Arròs amb 'frijoles' Fajites de vedella Barret mexicà	Verdura tricolor Pernilets de pollastre a les fines herbes Enciam i tomàquet Pera conference	Sopa amb pistons ecològics Llom a la planxa Enciam i blat de moro logurt de proximitat	
				Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125

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.

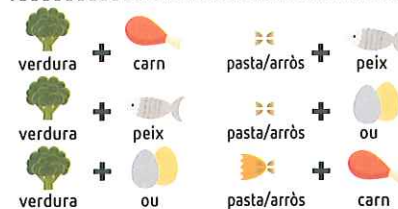
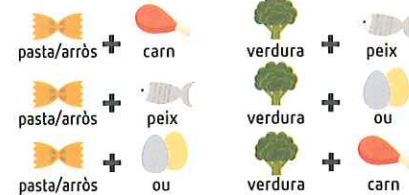
SOPAR 30%

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



@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

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