

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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



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

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 lactics 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

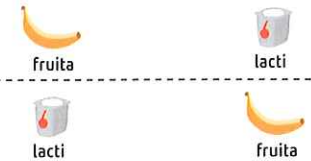
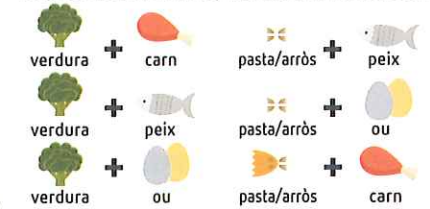
30%

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.

RECOMANADOR DE SOPARS

DINAR

SOPAR



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.



-CEREAL

Pa, cereals d'esmorzar baixos en sucres, torrades, coquetes de cereals, etc.



-LACTI

Llet, iogurt natural, formatge, etc.



ring ring

@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.