

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en Nutrició i dietètica. Col·legiada nº CAT001125

01

FESTIU

02

Vichyssoise
Hamburguesa de vedella a la planxa
Bunyols de coliflor
Fruita fresca de temporada

03

Macarrons amb tomàquet
Truita de patates
Enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada

06

Amanida de cigrons amb ou
Salsitxes d'au
Ceba al forn
Fruita fresca de temporada

07

Mongetes tendres amb patata
Nuggets de pollastre
Enciam i tomàquet
Fruita fresca de temporada

08

Arròs amb pastanaga
Lluç amb patata al forn
Fruita fresca de temporada

09

Pasta integral amb tomàquet
Truita francesa
Enciam i olives
Fruita fresca de temporada

10

Mongetes blanques amb patates i oli d'oliva
Pit de pollastre a la planxa
Enciam i blat de moro
Iogurt de proximitat

13

Verdura tricolor
Croquetes de bacallà
Enciam i tomàquet
Fruita fresca de temporada

14

Amanida de lleties amb formatge fresc
Pollastre al forn amb ceba i pebrot
Enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada

15

JORNADA DE LA GRANJA
Arròs amb bolets
Truita de seques amb tomàquet amanit
Taronja amb perfum de mel

16

Sopa d'au amb fideus ecològics
Bacallà a l'andalusa
Enciam, tomàquet i cogombre
Gelats

17

Crema de pastanaga
Fricandó de vedella amb xampinyons
Fruita fresca de temporada

20

Amanida de pasta amb tomàquet i formatge
Truita francesa
Enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada

21

Cigrons ecològics amb espinacs
Pit de pollastre a la planxa
Enciam i tomàquet
Fruita fresca de temporada

22

DINAR SANTA JOAQUIMA
Amanida d'arròs
Croquetes de bacallà
Postres especial

23

Mongeta verda amb patata
Filet de lluç a la planxa
Enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada

24

Lleties ecològiques amb verdures
Truita de patates
Enciam i olives
Iogurt de proximitat

27

DIA INTERNACIONAL DEL CELÍAC

Amanida d'arròs amb enciam, ou i olives
Pit de gall dindi a la planxa
Amanida de tomàquet
Fruita fresca de temporada

28

Espaguetis ecològics amb tomàquet
Filet de lluç arrebossat
Enciam romà
Iogurt de proximitat

29

Amanida russa
Contraçuixa de pollastre a la planxa
Enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada

30

Empedrat de mongetes blanques
Truita francesa
Albergínia arrebossada
Fruita fresca de temporada

31

Minestra de verdures
Hamburguesa de vedella a la planxa
Enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada

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.

RECOMANADOR DE SOPARS

DINAR



SOPAR



fruita



lacti



lacti



fruita



@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

Hostesa