



MENÚ

NOVEMBRE 2019

ESCOLA J. BALTÀ I ELIAS (Vilafranca del Penedès)
SENSE CARN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Sistum de Proximitat



01

FESTIU

04

FESTIU

05

Espaguetis ECO a la florentina (espinacs)
Filet de lluç al forn
Enciam i mezclum amb pastanaga
Pa integral i Fruita fresca de temporada

06

Saltejat de mongetes blanques amb all i julivert
Truita de formatge
Enciam i tomàquet
Pa i logurt natural de proximitat

07

Arròs amb salsa de tomàquet
Crestes de tonyina
Enciam i pastanaga
Pa integral i Fruita fresca de temporada

08

Llenties ECO guisades amb verdures
Nuggets de peix
Patates fregides
Pa i Fruita fresca de temporada

11

Macarrons ECO amb salsa de tomàquet
Truita de formatge
Enciam i tomàquet
Pa i Fruita fresca de temporada

12

Sopa de verdures amb arròs
Cassoleta de calamars amb patates i pèsols
Pa integral i Fruita fresca de temporada

13

Coliflor amb patates
Varetes de lluç amb bolets
Pa i Fruita fresca de temporada

14

Estofat de mongeta blanca amb ceba,
tomàquet, pastanaga i carbassó (sofregit)
Croquetes de bacallà
Enciam i pastanaga
Pa integral i logurt natural de proximitat
amb coulis de maduixa

15

Crema de l'hort (carbassó, carbassa,
pastanaga, patata i ceba)
Truita a la francesa
Enciam, poma i blat de moro
Pa i Fruita fresca de temporada

18

Llenties ECO amb verdures
Hamburguesa vegetal a la planxa
Enciam i pastanaga
Pa i Fruita fresca de temporada

19

Sopa de verdures amb lletres
Truita a la francesa i llesca de formatge
Pebrots verds al forn
Pa integral i logurt natural de proximitat

20

Arròs amb salsa de tomàquet
Maires fresques fregides
Amanida de tomàquet i enciam
Pa i Fruita fresca de temporada

21

Cigrons ECO estofats amb patates
Truita de tonyina
Enciam i olives
Pa integral i Fruita fresca de temporada

22

Mongeta verda amb patata
Filet de lluç al forn amb tomàquet provençal
Pa i Fruita fresca de temporada

25

Mongetes blanques estofades amb verdures
Ous durs amb salsa de tomàquet
Pa i Fruita fresca de temporada

26

Pèsols saltejats amb patates
Croquetes de bacallà
Barreja d'enciams (romana i iceberg) amb
tomàquet
Pa integral i Fruita fresca de temporada

27

Espirals ECO amb beixamel
Filet de lluç al forn
Mezclum i olives negres
Pa i Fruita fresca de temporada

28

Sopa de verdures amb arròs
Peix arrebossat amb patates xips
Pa integral i Fruita fresca de temporada

29

Guisat de patates amb verdures
Hamburguesa vegetal amb amanida
Pa i logurt natural de proximitat
amb daus de pinya

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 lacticis 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

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

@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.