

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

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
Pernilets de pollastre al forn
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 d'au amb arròs
Cassoleta de calamars amb patates i pèsols
Pa integral i Fruita fresca de temporada*

13

*Coliflor amb patates
Rostit de llom amb saltejat de 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)
Cuixetes de pollastre al forn
Enciam, poma i blat de moro
Pa i Fruita fresca de temporada*

18

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

19

*Sopa de lletres
Pollastre rostit a les fines herbes
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
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
Salsitxes a la planxa
Barreja d'enciams (romana i iceberg) amb
tomàquet
Pa integral i Fruita fresca de temporada*

27

*Espirals ECO a la carbonara
Filet de lluç al forn
Mezclum i olives negres
Pa i Fruita fresca de temporada*

28

*Sopa de peix amb arròs
Pit de gall dindi arrebossat
Patates xips
Pa integral i Fruita fresca de temporada*

29

*Guisat de patates amb xoric
Hamburguesa vegetal
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 grec 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

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



@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