

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



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

03

Bròquil amb patates
Mandonguilles amb xampinyons
logurt de proximitat
725,0Kcal - Prot:31,7g - Lip:38,7g - HC:56,9g
AGS:3,3g - Sucres:23,5g - Sal:1,4g

04

Crema de carbassó
Pizza de pernil dolç
Enciam i tomàquet
Fruita fresca de temporada
657,8Kcal - Prot:19,9g - Lip:19,4g - HC:96,3g
AGS:2,5g - Sucres:21,0g - Sal:3,2g

05

Amanida de cigrons amb ou
Pernilets de pollastre a les fines herbes
Enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
673,1Kcal - Prot:39,7g - Lip:27,7g - HC:59,3g
AGS:5,4g - Sucres:16,7g - Sal:2,9g

06

Macarrons ecològics a la carbonara
Lluç al forn amb pebrot
Enciam i olives
Fruita fresca de temporada
677,5Kcal - Prot:33,3g - Lip:23,7g - HC:77,2g
AGS:8,9g - Sucres:20,6g - Sal:2,9g

07

Arròs tres delícies
Pit de pollastre a la planxa
Patates fregides
Fruita fresca de temporada
710,4Kcal - Prot:33,2g - Lip:20,4g - HC:94,3g
AGS:4,4g - Sucres:15,8g - Sal:1,7g

10

Amanida russa
Llom de porc a la planxa
Enciam romà
Fruita fresca de temporada
625,5Kcal - Prot:31,2g - Lip:30,9g - HC:51,0g
AGS:6,4g - Sucres:17,1g - Sal:2,2g

11

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita de formatge
Enciam i olives
Fruita fresca de temporada
646,1Kcal - Prot:22,7g - Lip:24,6g - HC:79,7g
AGS:7,0g - Sucres:17,0g - Sal:2,5g

12

Mongeta verda amb patata
Bastonets de lluç
Enciam i pastanaga
logurt de proximitat
605,3Kcal - Prot:16,6g - Lip:24,5g - HC:79,1g
AGS:5,1g - Sucres:23,6g - Sal:2,9g

13

Llenties ecològiques estofades amb verdures
Contraçuixa de pollastre a la planxa
Amanida de tomàquet
Fruita fresca de temporada
664,4Kcal - Prot:41,2g - Lip:22,4g - HC:67,9g
AGS:5,0g - Sucres:18,3g - Sal:1,7g

14

Espaguetis ecològics amb tomàquet
Bacallà amb samfaina
Fruita fresca de temporada
587,2Kcal - Prot:33,1g - Lip:11,1g - HC:83,9g
AGS:1,5g - Sucres:21,2g - Sal:1,9g

17

Crema de carbassó
Truita de patates
Enciam i olives
Fruita fresca de temporada
519,2Kcal - Prot:17,7g - Lip:23,1g - HC:55,5g
AGS:4,5g - Sucres:18,5g - Sal:2,1g

18

Empedrat de mongetes blanques
Fritada variada
Enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
533,6Kcal - Prot:14,9g - Lip:19,8g - HC:67,9g
AGS:2,8g - Sucres:20,0g - Sal:3,7g

19

Verdura tricolor
Filet de lluç a la planxa
Enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
437,9Kcal - Prot:20,2g - Lip:11,1g - HC:58,3g
AGS:1,8g - Sucres:20,7g - Sal:1,7g

20

MENÚ FINAL DE CURS
Espirals amb tomàquet i formatge
Salsitxes a la planxa
Patates xips
Gelat
875,1Kcal - Prot:30,7g - Lip:39,7g - HC:95,6g
AGS:16,6g - Sucres:24,6g - Sal:4,1g

21

Amanida d'arròs amb enciam, ou,
olives i pernil dolç
Pernilets de pollastre a les fines herbes
Enciam i tomàquet
Fruita fresca de temporada
690,3Kcal - Prot:33,9g - Lip:24,6g - HC:80,1g
AGS:5,2g - Sucres:16,2g - Sal:2,1g

BON ESTIU!!!

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.

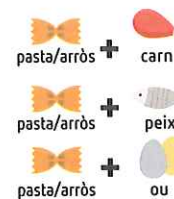
No hem d'abusar de la brioixeria industrial, els sucus envasats ni altres begudes ensucrades.

SOPAR 30%

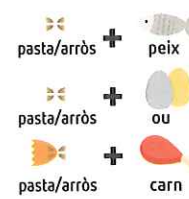
Amb el nostre recomanador de sopars t'ajudem a triar la millor opció de sopar segons el que els teus fills hagin menjat a l'escola.

RECOMANADOR DE SOPARS

DINAR



SOPAR



fruita



lacti



lacti



fruita

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

ring ring

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

* 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.

@hostesa

www.hostesa.com

Entitats col·laboradores:

