

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES

01
 Amanida de pasta tricolor
 Truita de pernil cuit
 Carbassó arrebossat
 Fruita fresca de temporada
 695,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:28,0g - HC:82,3g
 AGS:5,3g - Sucres:17,9g - Sal:2,1g

02
 Mongetes blanques ecològiques estofades
 Croquetes de bacallà
 Amanida d'enciam i pastanaga
 logurt de proximitat
 650,7Kcal - Prot:20,6g - Lip:19,5g - HC:91,2g
 AGS:3,8g - Sucres:25,7g - Sal:2,6g

03
 Verdura tricolor
 Pollastre al forn amb ceba i pebrot
 Amanida d'enciam i tomàquet
 Fruita fresca de temporada
 624,0Kcal - Prot:35,7g - Lip:22,9g - HC:63,1g
 AGS:5,2g - Sucres:21,7g - Sal:1,8g

04
 Sopa d'au amb arròs
 Filet de lluç
 Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre
 Fruita fresca de temporada
 421,8Kcal - Prot:18,2g - Lip:7,8g - HC:67,2g
 AGS:1,3g - Sucres:16,5g - Sal:1,7g

05
DINAR SENSE PROTEÏNA ANIMAL
 Crema de verdures (carbassó i porro)
 Cigrons amb tomàquet, ceba i pebrot
 Fruita fresca de temporada
 457,9Kcal - Prot:15,3g - Lip:10,3g - HC:70,2g
 AGS:1,5g - Sucres:20,4g - Sal:1,9g

08
 Arròs amb tomàquet
 Escalopa de vedella
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita fresca de temporada
 849,6Kcal - Prot:30,5g - Lip:39,5g - HC:90,3g
 AGS:12,5g - Sucres:17,1g - Sal:1,8g

09
 Cigrons ecològics amb patates
 Pit de pollastre a la planxa
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita fresca de temporada
 568,8Kcal - Prot:33,5g - Lip:15,6g - HC:67,8g
 AGS:2,5g - Sucres:17,6g - Sal:2,0g

10
 Sopa de fideus ecològics
 Bacallà amb samfaina
 Préssec en almívar
 497,3Kcal - Prot:29,7g - Lip:7,4g - HC:75,6g
 AGS:0,9g - Sucres:26,2g - Sal:1,9g

11
 Mongetes tendres amb patata, ou i tonyina
 Salsitxes d'au al forn
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita fresca de temporada
 558,1Kcal - Prot:26,7g - Lip:20,5g - HC:61,7g
 AGS:4,7g - Sucres:20,2g - Sal:3,4g

12
FESTIU

15
 Espaguetis ecològics amb tomàquet
 Pit de gall dindi
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita fresca de temporada
 607,4Kcal - Prot:33,4g - Lip:14,6g - HC:82,2g
 AGS:2,7g - Sucres:18,5g - Sal:2,1g

16
 Amanida d'arròs amb enciam,
 ou, olives i pernil dolç
 Filet de lluç arrebossat
 Amanida d'enciam
 logurt de proximitat
 634,4Kcal - Prot:25,1g - Lip:26,0g - HC:74,5g
 AGS:5,2g - Sucres:19,4g - Sal:1,7g

17
 Minestra de verdures
 Llom a la planxa
 Amanida de tomàquet
 Fruita fresca de temporada
 520,0Kcal - Prot:31,5g - Lip:18,9g - HC:53,7g
 AGS:4,3g - Sucres:23,7g - Sal:2,1g

18
 Empedrat de mongetes blanques
 Truita francesa
 Albergínia arrebossada
 Fruita fresca de temporada
 589,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:26,8g - HC:59,0g
 AGS:5,4g - Sucres:17,5g - Sal:2,2g

19
 Gratinat de patata amb beixamel i bacó
 Contracuixa de pollastre
 Amanida d'enciam i pastanaga
 Fruita fresca de temporada
 794,8Kcal - Prot:41,1g - Lip:32,2g - HC:80,8g
 AGS:9,9g - Sucres:19,2g - Sal:2,8g

22
 Amanida de cigrons amb ou
 San Jacobo
 Amanida d'enciam, tomàquet i cogombre
 Fruita fresca de temporada
 714,5Kcal - Prot:18,8g - Lip:32,0g - HC:80,8g
 AGS:5,3g - Sucres:25,4g - Sal:3,4g

23
 Macarrons ecològics a la carbonara
 Lluç al forn amb pebrot
 Amanida d'enciam i olives
 Fruita fresca de temporada
 685,1Kcal - Prot:33,2g - Lip:23,5g - HC:80,8g
 AGS:8,8g - Sucres:20,5g - Sal:2,9g

24
 Crema de carbassó
 Salsitxes amb tomàquet
 Patates fregides
 Fruita fresca de temporada
 706,6Kcal - Prot:22,3g - Lip:33,7g - HC:73,4g
 AGS:9,0g - Sucres:22,6g - Sal:4,1g

25
 Arròs tres delícies
 Pit de pollastre
 Amanida d'enciam i tomàquet
 logurt de proximitat
 644,9Kcal - Prot:35,0g - Lip:17,2g - HC:86,6g
 AGS:4,4g - Sucres:19,4g - Sal:1,8g

26
 Pèsols amb patata
 Truita de formatge
 Amanida d'enciam i blat de moro
 Fruita fresca de temporada
 612,1Kcal - Prot:27,7g - Lip:23,5g - HC:64,3g
 AGS:7,0g - Sucres:24,0g - Sal:2,2g

29
 Mongeta verda amb patata
 Llom arrebossat
 Amanida d'enciam i tomàquet
 Fruita fresca de temporada
 623,6Kcal - Prot:34,9g - Lip:24,1g - HC:61,9g
 AGS:5,5g - Sucres:19,3g - Sal:1,8g

30
 Llentilles ecològiques amb arròs integral
 Filet de lluç a la planxa
 Amanida d'enciam, pastanaga
 i blat de moro
 logurt de proximitat
 570,3Kcal - Prot:31,3g - Lip:14,1g - HC:75,5g
 AGS:3,4g - Sucres:21,3g - Sal:1,9g

31
JORNADA ASTRONAUTA
 Sopa estel·lar
 Meteorits galàctics
 Fruita alienígena
 599,4Kcal - Prot:22,4g - Lip:23,5g - HC:69,0g
 AGS:8,2g - Sucres:19,3g - Sal:2,4g



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 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	
pasta/arròs	+ carn	verdura	+ peix
pasta/arròs	+ peix	verdura	+ ou
pasta/arròs	+ ou	verdura	+ carn
verdura	+ carn	pasta/arròs	+ peix
verdura	+ peix	pasta/arròs	+ ou
verdura	+ ou	pasta/arròs	+ carn
llegums	+ carn	verdura	+ peix
llegums	+ peix	verdura	+ ou
llegums	+ ou	verdura	+ carn
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

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

* 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.

Entitats col·laboradores:



@hostesa
www.hostesa.com