

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

03

*Espirals ecològics a la carbonara  
Filet de lluç a la planxa  
Albergínia arrebossada  
Fruita fresca de temporada  
692,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:26,4g - HC:80,7g  
AGS:8,5g - Sucres:19,7g - Sal:2,3g*

04

*Verdura tricolor  
San Jacobo  
Amanida de tomàquet  
Fruita fresca de temporada  
657,9Kcal - Prot:12,9g - Lip:26,4g - HC:84,0g  
AGS:4,4g - Sucres:30,6g - Sal:2,5g*

05

*Mongetes blanques ecològiques estofades  
Contraçuixa de pollastre a la planxa  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita fresca de temporada  
645,8Kcal - Prot:37,9g - Lip:22,2g - HC:64,2g  
AGS:4,8g - Sucres:18,2g - Sal:1,8g*

06

**FESTIU**

07

**DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ**

10

*Crema de carbassa, pastanaga i porro  
Trita de patata  
Amanida de tomàquet  
Fruita fresca de temporada  
527,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:22,0g -  
HC:59,1g AGS:4,5g - Sucres:22,1g - Sal:1,9g*

11

*Espaguetis ecològics a la bolonyesa  
Filet de lluç a la romana  
Amanida d'enciam  
Fruita fresca de temporada  
616,3Kcal - Prot:27,2g - Lip:19,3g - HC:79,0g  
AGS:3,4g - Sucres:18,5g - Sal:2,0g*

12

*Arròs tres delícies  
Daus de gall dindi a la jardineria  
Carbassó arrebossat  
Fruita fresca de temporada  
749,4Kcal - Prot:32,1g - Lip:27,4g - HC:89,1g  
AGS:5,2g - Sucres:18,5g - Sal:1,6g*

13

*Cigrons ecològics  
Salsitxes a la planxa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
logurt de proximitat  
716,8Kcal - Prot:31,6g - Lip:31,0g - HC:71,8g  
AGS:8,7g - Sucres:23,8g - Sal:3,9g*

14

*Patates amb pèsols saltejats  
Pernilets de pollastre a les fines herbes  
Amanida d'enciam i blat de moro  
Fruita fresca de temporada  
607,1Kcal - Prot:34,9g - Lip:20,9g - HC:60,7g  
AGS:4,6g - Sucres:23,9g - Sal:1,7g*

17

*Arròs amb salsa de tomàquet  
Croquetes de pernil  
Enciam, tomàquet i cogombre  
Fruita fresca de temporada  
619,9Kcal - Prot:11,8g - Lip:17,4g - HC:99,6g  
AGS:2,7g - Sucres:23,0g - Sal:3,5g*

18

*Trinxat de la Cerdanya  
Lluç al forn  
Amanida de tomàquet  
Fruita fresca de temporada  
476,4Kcal - Prot:27,1g - Lip:15,2g - HC:51,9g  
AGS:3,3g - Sucres:19,9g - Sal:2,2g*

19

*Mongetes blanques saltejades amb pernil  
serrà  
Trita francesa  
Amanida d'enciam i olives  
Fruita fresca de temporada  
623,6Kcal - Prot:31,2g - Lip:23,6g - HC:61,8g  
AGS:5,4g - Sucres:16,8g - Sal:2,6g*

20

*Mongeta verda amb patata  
Mandonguilles  
amb xampinyons  
Fruita fresca de temporada  
679,8Kcal - Prot:24,9g - Lip:35,2g - HC:58,6g  
AGS:1,6g - Sucres:21,0g - Sal:1,2g*

21

**DINAR DE NADAL**  
*Brou de Nadal  
Pollastre a la catalana  
Patates fregides  
Neules, torrò, crema de vainilla  
754,2Kcal - Prot:37,2g - Lip:28,2g - HC:83,1g  
AGS:9,6g - Sucres:20,9g - Sal:2,3g*

24

**BON NADAL!**

25

26

27

28

31



# 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 lactics 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.

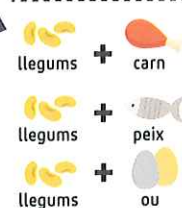
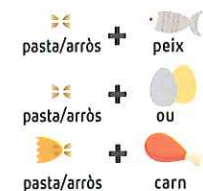
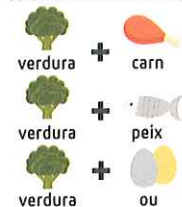
Es recomana fer tres àpats principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (mig matí i berenar). D'aquesta manera, es repartiran adequadament l'energia i els nutrients que el nostre organisme necessita durant el dia

### 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.

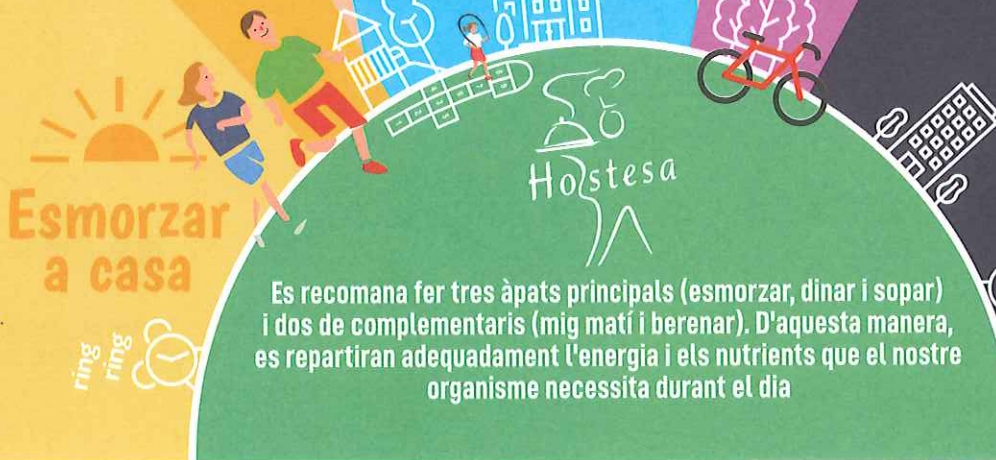


calci

proteïnes

## Mig matí

## Esmorzar a casa



@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.