

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

	01	02	03	04
07	08 Arròs amb salsa de tomàquet Nuggets de pollastre Amanida d'enciam Fruita fresca de temporada 718,3Kcal - Prot:16,4g - Lip:26,6g - HC:99,2g AGS:5,2g - Sucres:19,5g - Sal:2,4g	09 Llenties ecològiques amb pastanaga Botifarra Ceba al forn Fruita fresca de temporada 705,8Kcal - Prot:31,1g - Lip:31,0g - HC:69,0g AGS:8,3g - Sucres:22,2g - Sal:4,5g	10 Mongetes tendres amb patates saltejades amb pernil dolç Truita de formatge Amanida d'enciam i tomàquet Làctic 653,2Kcal - Prot:30,1g - Lip:29,3g - HC:63,1g AGS:9,9g - Sucres:20,9g - Sal:2,3g	11 Espirals amb tomàquet i formatge Pit de pollastre a la planxa Patates fregides Fruita fresca de temporada 708,1Kcal - Prot:34,8g - Lip:21,5g - HC:88,6g AGS:5,7g - Sucres:18,2g - Sal:2,0g
14 Crema de carbassó i porro Truita de pernil dolç Amanida d'enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada 487,4Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,8g - HC:50,7g AGS:4,5g - Sucres:19,2g - Sal:1,9g	15 Macarrons integrals amb tomàquet Contraeix de pollastre a la planxa Amanida d'enciam, pastanaga i blat de moro Fruita fresca de temporada 654,7Kcal - Prot:35,9g - Lip:23,0g - HC:69,8g AGS:5,0g - Sucres:18,7g - Sal:1,8g	16 Mongetes blanques ecològiques amb patates i oli d'oliva Croquetes de bacallà Amanida d'enciam Fruita fresca de temporada 577,9Kcal - Prot:17,1g - Lip:14,5g - HC:85,3g AGS:1,9g - Sucres:21,1g - Sal:2,4g	17 Sopa d'au amb arròs Rostit de llom amb xampinyons logurt de proximitat 557,4Kcal - Prot:31,0g - Lip:14,9g - HC:71,2g AGS:4,9g - Sucres:21,7g - Sal:1,6g	18 Coliflor amb patates Limanda arrebossada Amanida d'enciam i olives Fruita fresca de temporada 507,7Kcal - Prot:26,4g - Lip:16,6g - HC:57,7g AGS:2,6g - Sucres:19,4g - Sal:2,2g
21 Arròs amb salsa de tomàquet Hamburguesa de vedella a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada 669,9Kcal - Prot:17,5g - Lip:29,0g - HC:88,1g AGS:11,5g - Sucres:19,8g - Sal:1,5g	22 Cigrans ecològics amb patates Pit de pollastre a la planxa Amanida d'enciam logurt de proximitat 590,2Kcal - Prot:36,9g - Lip:17,0g - HC:66,7g AGS:3,8g - Sucres:21,2g - Sal:1,9g	23 Sopa amb pistons ecològics Peix fresc segons mercat Amanida de tomàquet Fruita fresca de temporada 468,0Kcal - Prot:22,2g - Lip:11,4g - HC:64,7g AGS:1,6g - Sucres:19,1g - Sal:1,7g	24 Mongeta verda amb patata Pernilets de pollastre a les fines herbes Pebrot al forn Fruita fresca de temporada 550,4Kcal - Prot:31,0g - Lip:19,6g - HC:56,0g AGS:4,3g - Sucres:22,3g - Sal:1,5g	25 Llenties ecològiques amb verdures Truita francesa Amanida d'enciam i olives Fruita fresca de temporada 606,4Kcal - Prot:29,3g - Lip:22,9g - HC:64,0g AGS:5,1g - Sucres:17,6g - Sal:2,2g
28 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	29 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	30 Mongetes blanques ecològiques estofades Contraeix 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	31 Sopa de peix amb arròs Llom amb salsa de formatges Préssec en almívar 639,6Kcal - Prot:36,6g - Lip:24,5g - HC:65,4g AGS:7,8g - Sucres:24,0g - Sal:2,0g	





# 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

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

### 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 sucres envasats ni altres begudes ensucrades.

### SOPAR

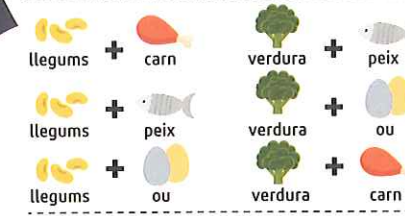
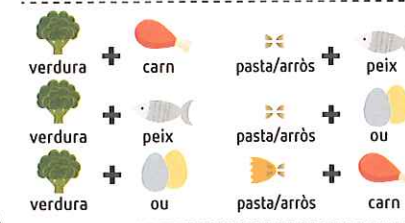
30%

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.

### RECOMANADOR DE SOPARS

#### DINAR

#### SOPAR



@hostesa  
[www.hostesa.com](http://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