

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIJOUS
DIVENDRES


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

04

Arròs tres delícies
Filet de lluç a la romana
Enciam
Fruita fresca de temporada
624,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:18,6g - HC:84,2g
AGS:3,2g - Sucres:15,9g - Sal:1,7g

11

Crema de cigrons
Mandonguilles amb xampinyons
Fruita fresca de temporada
745,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:37,7g - HC:65,3g
AGS:1,8g - Sucres:19,1g - Sal:1,8g

18

Coliflor amb patates
Truita de pernil dolç
Enciam i olives
Fruita fresca de temporada
501,9Kcal - Prot:22,1g - Lip:22,0g - HC:49,3g
AGS:4,7g - Sucres:19,1g - Sal:2,1g

25

Sopa amb pistons ecològics
Bacallà a l'andalusa
Amanida de tomàquet
Iogurt de proximitat
521,5Kcal - Prot:28,6g - Lip:14,1g - HC:67,1g
AGS:3,1g - Sucres:22,4g - Sal:1,9g

05

Espaguetis ecològics bolonyesa
Truita de patates
Amanida de tomàquet
Fruita fresca de temporada
671,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,0g - HC:83,0g
AGS:5,1g - Sucres:19,6g - Sal:2,0g

12

Sopa amb pistons ecològics
Pit de pollastre a la planxa
Enciam, tomàquet i cogombre
Fruita fresca de temporada
456,3Kcal - Prot:28,0g - Lip:9,8g - HC:59,7g
AGS:1,9g - Sucres:18,1g - Sal:1,7g

19

Mongeta verda amb patata
Llom arrebossat
Enciam i tomàquet
Iogurt de proximitat
655,6Kcal - Prot:38,4g - Lip:26,7g - HC:60,8g
AGS:7,0g - Sucres:22,9g - Sal:2,0g

26

JORNADA MEXICANA (CARNESTOLTES)
Arròs amb 'frijoles'
Fajites de vedella
Barret mexicà (Fruita amb almívar)
937,1Kcal - Prot:29,3g - Lip:31,7g - HC:129,3g
AGS:12,4g - Sucres:25,9g - Sal:2,9g

06

Crema de carbassa, pastanaga i porro
Daus de gall dindi a la jardinera
Carbassó arrebossat
Fruita fresca de temporada
594,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:24,9g - HC:59,6g
AGS:4,7g - Sucres:23,3g - Sal:1,7g

13

Trinxat de la Cerdanya
Bacallà a la romana
Amanida de tomàquet
Fruita fresca de temporada
574,7Kcal - Prot:35,1g - Lip:20,9g - HC:55,7g
AGS:4,2g - Sucres:19,9g - Sal:2,4g

20

Fideuà
Pit de pollastre a la planxa
Enciam i poma
Fruita fresca de temporada
579,4Kcal - Prot:33,6g - Lip:13,5g - HC:76,0g
AGS:2,5g - Sucres:19,4g - Sal:1,9g

27

Bròquil amb patates
Contraçuixa de pollastre a la planxa
Enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
569,6Kcal - Prot:36,5g - Lip:22,9g - HC:48,7g
AGS:5,1g - Sucres:18,3g - Sal:1,7g

07

Cigrons ecològics amb espinacs
Salsitxes a la planxa
Enciam i pastanaga
Iogurt de proximitat
729,9Kcal - Prot:31,0g - Lip:32,8g - HC:71,6g
AGS:9,0g - Sucres:23,4g - Sal:3,8g

14

Arròs amb salsa de tomàquet
Truita francesa
Enciam i olives
Iogurt de proximitat
658,5Kcal - Prot:24,3g - Lip:24,9g - HC:81,9g
AGS:6,5g - Sucres:20,2g - Sal:2,3g

21

Sopa d'au amb arròs
Fricandó de vedella
Patates xips
Fruita fresca de temporada
570,0Kcal - Prot:29,4g - Lip:13,4g - HC:78,9g
AGS:4,7g - Sucres:18,4g - Sal:1,9g

28

Macarrons ecològics amb tomàquet i formatge
Ous amb beixamel gratinats
Enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
660,6Kcal - Prot:22,6g - Lip:24,2g - HC:84,2g
AGS:7,1g - Sucres:19,0g - Sal:2,2g

01

Patates amb xoriç
Truita de tonyina
Enciam i olives
Fruita fresca de temporada
660,7Kcal - Prot:22,8g - Lip:33,0g - HC:62,9g
AGS:8,4g - Sucres:17,3g - Sal:2,8g

08

Patates amb pèsols saltejats
Pernils de pollastre a les fines herbes
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

15

Mongetes blanques amb pernil serrà
Contraçuixa de pollastre a la planxa
Enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
665,1Kcal - Prot:42,7g - Lip:23,0g - HC:62,1g
AGS:5,3g - Sucres:17,0g - Sal:2,2g

22

Llenties ecològiques amb arròs integral
Filet de lluç a la planxa
Enciam, pastanaga i blat de moro
Fruita fresca de temporada
522,4Kcal - Prot:28,0g - Lip:11,8g - HC:69,3g
AGS:2,0g - Sucres:17,9g - Sal:1,8g

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 sucres envasats ni altres begudes ensucrades.

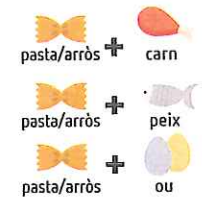
SOPAR
30%

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.

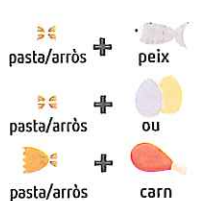
Es recomana fer tres àpats principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (mig matí i berenar). D'aquesta manera, es repartiran adequadament l'energia i els nutrients que el nostre organisme necessita durant el dia

RECOMANADOR DE SOPARS

DINAR



SOPAR



fruta



lacti



lacti



fruta

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.



- CEREAL

Pa, cereals d'esmorzar baixos en sucres, torrades, coquetes de cereals, etc.



- LACTI

Llet, iogurt natural, formatge, etc.



Mig matí

Esmorzar a casa

ring ring

Hostesa

@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