



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

06

Amanida de cigrons amb ou
Botifarra al forn o a la planxa
Ceba al forn
Fruita fresca de temporada
764,3Kcal - Prot:33,7g - Lip:37,6g - HC:65,6g
AGS:9,3g - Sucres:20,7g - Sal:5,7g

13

Verdura tricolor
Croquetes de bacallà
Enciam i tomàquet
Fruita fresca de temporada
540,6Kcal - Prot:12,1g - Lip:16,9g - HC:79,1g
AGS:2,4g - Sucres:24,8g - Sal:2,4g

20

Amanida de pasta amb pernil dolç i formatge
Llom arrebossat
Enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
740,5Kcal - Prot:40,3g - Lip:27,6g - HC:78,1g
AGS:7,2g - Sucres:17,4g - Sal:2,2g

27

DIA INTERNACIONAL DEL CELÍAC
Amanida d'arròs amb enciam, ou,
olives i pernil dolç
Pit de gall dindi a la planxa
Amanida de tomàquet
Fruita fresca de temporada
625,9Kcal - Prot:34,3g - Lip:17,0g - HC:80,5g
AGS:3,3g - Sucres:16,9g - Sal:2,1g

07

Mongetes tendres saltejades
amb pernil dolç
Nuggets de pollastre
Enciam i tomàquet
Fruita fresca de temporada
574,6Kcal - Prot:16,6g - Lip:27,3g - HC:60,2g
AGS:5,5g - Sucres:20,8g - Sal:2,5g

14

Amanida de lleties amb formatge fresc
Pollastre al forn amb ceba i pebrot
Enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
616,6Kcal - Prot:40,4g - Lip:23,6g - HC:52,7g
AGS:5,5g - Sucres:18,7g - Sal:3,4g

21

Cigrons ecològics amb espinacs
Pit de pollastre a la planxa
Enciam i tomàquet
Fruita fresca de temporada
551,2Kcal - Prot:33,7g - Lip:14,6g - HC:64,0g
AGS:2,3g - Sucres:17,3g - Sal:1,7g

28

Espaguetis ecològics amb tomàquet
Filet de lluç arrebossat
Enciam romà
logurt de proximitat
707,2Kcal - Prot:26,4g - Lip:23,0g - HC:95,5g
AGS:4,6g - Sucres:22,0g - Sal:1,4g

FESTIU

01

Vichyssoise amb daus de pernil
Hamburguesa a la planxa
Bunyols de coliflor
Fruita fresca de temporada
778,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:31,6g - HC:69,0g
AGS:9,1g - Sucres:26,2g - Sal:2,9g

08

Arròs tres delícies
Lluç amb patata al forn
Fruita fresca de temporada
604,9Kcal - Prot:29,0g - Lip:10,9g - HC:93,5g
AGS:1,9g - Sucres:16,3g - Sal:1,4g

15

JORNADA DE LA GRANJA
Arròs amb bolets
Truita de seques amb tomàquet amanit
Taronja amb perfum de mel
629,0Kcal - Prot:23,3g - Lip:19,4g - HC:84,8g
AGS:4,4g - Sucres:17,1g - Sal:2,0g

22

DINAR SANTA JOAQUIMA
Amanida d'arròs
Canelons de carn amb beixamel gratinats
Postres especial
661,0Kcal - Prot:18,3g - Lip:19,4g - HC:98,7g
AGS:5,8g - Sucres:22,4g - Sal:2,8g

29

Amanida russa
Contraçuixa de pollastre a la planxa
Enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
836,9Kcal - Prot:38,9g - Lip:49,1g - HC:53,9g
AGS:9,2g - Sucres:20,6g - Sal:2,7g

02

Vichyssoise amb daus de pernil
Hamburguesa a la planxa
Bunyols de coliflor
Fruita fresca de temporada
778,5Kcal - Prot:26,5g - Lip:31,6g - HC:69,0g
AGS:9,1g - Sucres:26,2g - Sal:2,9g

09

Pasta integral amb tomàquet
Truita francesa
Enciam i olives
Fruita fresca de temporada
607,2Kcal - Prot:24,1g - Lip:23,5g - HC:68,6g
AGS:5,1g - Sucres:18,0g - Sal:2,2g

16

Sopa d'au amb fideus ecològics
Bacallà a l'andalusa
Enciam, tomàquet i cogombre
Gelat
624,4Kcal - Prot:34,7g - Lip:22,0g - HC:68,8g
AGS:8,5g - Sucres:21,7g - Sal:1,9g

23

Mongeta verda amb patata
Filet de lluç a la planxa
Enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
417,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:11,0g - HC:52,9g
AGS:1,8g - Sucres:19,2g - Sal:1,7g

30

Empedrat de mongetes blanques
Truita francesa
Albergínia arrebossada
Fruita fresca de temporada
581,3Kcal - Prot:23,8g - Lip:27,0g -
HC:55,3g AGS:5,4g - Sucres:17,6g - Sal:2,2g

03

Macarrons amb tomàquet
Truita de patates
Enciam i pastanaga
Fruita fresca de temporada
711,1Kcal - Prot:24,3g - Lip:30,5g - HC:80,3g
AGS:7,1g - Sucres:17,1g - Sal:2,0g

10

Mongetes blanques amb patates i oli d'oliva
Pit de pollastre a la planxa
Enciam i blat de moro
logurt de proximitat
562,7Kcal - Prot:36,8g - Lip:12,7g - HC:67,3g
AGS:3,4g - Sucres:20,7g - Sal:1,9g

17

Crema de pastanaga
Fricandó de vedella amb xampinyons
Fruita fresca de temporada
518,2Kcal - Prot:32,7g - Lip:13,7g - HC:60,1g
AGS:3,9g - Sucres:26,6g - Sal:1,7g

24

Lleties ecològiques amb verdures
Truita de patates
Enciam i olives
logurt de proximitat
676,8Kcal - Prot:31,1g - Lip:26,2g - HC:73,6g
AGS:6,2g - Sucres:21,3g - Sal:2,3g

31

Minestra de verdures
Hamburguesa a la planxa
Enciam i blat de moro
Fruita fresca de temporada
619,8Kcal - Prot:25,2g - Lip:22,9g - HC:53,1g
AGS:7,6g - Sucres:24,1g - Sal:3,1g

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 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	
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.
calcis
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



Hostesa

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.