



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	Valor nutricional:
			1 <b>JORNADA GASTRONÒMICA: LA RIOJA</b> Patates amb xoriç Llom a la riojana logurt de proximitat	2 Minestra de verdures Truitada a la francesa amb enciam i olives Taronja	CAL: 1139 PT: 40 g HC: 61 g LIP: 81 g
5 Macarrons ecològics a la napolitana (tomàquet i formatge) Llom a la planxa amb enciam i cogombre Pera	6 Cigrons ecològics estofats Filet de lluç al forn amb enciam i olives Poma	7 Crema de carbassó Mandonguilles mixtes a la jardineria amb patates fregides Plàtan	8 Arròs amb tomàquet Pit de pollastre a la planxa amb enciam i tomàquet logurt de proximitat	9 Patates i pèsols Truitada de formatge amb enciam i blat de moro Kiwi	Valor nutricional: CAL: 3275 PT: 138 g HC: 297 g LIP: 170 g
12 Arròs amb tomàquet Magra de porc rostida al forn amb enciam i pastanaga Plàtan	13 Sopa de pasta ecològica Fricandó de vedella amb bolets Kiwi	14 Mongeta verda amb patata Hamburguesa de pollastre a la planxa amb enciam logurt de proximitat	15 Llentilles ecològiques estofades Truitada de formatge amb tomàquet amanit Pera	16 Espaguetis ecològics a la carbonara Peix fresc segons mercat amb enciam i olives Poma	Valor nutricional: CAL: 3146 PT: 135 g HC: 301 g LIP: 152 g
19 Arròs a la cassola amb peix Salsitxes de porc amb ceba caramel·litzada Plàtan	20 Mongetes blanques ecològiques Pernilets de pollastre a les fines herbes amb enciam i tomàquet Taronja	21 Trinxat amb rostes Filet de lluç a la planxa amb enciam i blat de moro Pera	22 Sopa d'arròs Bistec de vedella arrebossat amb enciam i pastanaga ratllada Pinya en almívar amb xirope de xocolata	23 Espaguetis ecològics a la napolitana (tomàquet i formatge) Truitada amb enciam logurt de proximitat	Valor nutricional: CAL: 2927 PT: 123 g HC: 269 g LIP: 150 g
26 <b>SETMANA SANTA</b>	27 <b>SETMANA SANTA</b>	28 <b>SETMANA SANTA</b>	29 <b>SETMANA SANTA</b>	30 <b>SETMANA SANTA</b>	Valor nutricional: CAL: PT: HC: LIP:





## RECOMANACIONS PER SOPAR:

El sopar ha d'estar format per un primer, un segon plat amb acompanyament, postres, pa i aigua. Ha de ser lleuger i complementari al dinar, segons la taula presentada; no obstant, s'hauria de consumir mínim 2 dies a la setmana peix i plats a base d'ou. La resta carn, compaginant la vermella i la blanca.

Tots els dies el sopar ha de contenir verdures i hortalisses, a poder ser, crues i de temporada per aprofitar les vitamines que contenen, ja sigui com a guarnició o com a primer plat.

Les postres poden ser a base de làctic i fruita, preferentment iogurt si per dinar hem ingerit fruita.

Si hem dinat:	
<b>PRIMER PLAT</b>	Pasta, arròs o llegum
	Verdures o hortalisses
<b>SEGON PLAT</b>	Carn
	Peix o ou
<b>POSTRES</b>	Fruita
	Làctic



Podem sopar...:	
<b>PRIMER PLAT</b>	Verdures o hortalisses
	Pasta o arròs
<b>SEGON PLAT</b>	Peix o ou
	Carn
<b>POSTRES</b>	Làctic
	Fruita

# CONSELLS SALUDABLES

## Cereals, imprescindibles per l'alimentació infantil

Els **cereals** més consumits habitualment en la nostra dieta són el blat, l'arròs, el blat de moro, la civada, l'ordi, l'avena i el mill.

### Per què són importants per l'organisme?

En primer lloc, els cereals ajuden a mantenir una dieta equilibrada gràcies a que són aliments rics en hidrats de carboni però també contenen vitamines, minerals i fibra. Aquets components contribueixen en el creixement dels infants, en el manteniment i desenvolupament de les capacitats intel·lectuals i motores.

Segons la piràmide alimentària, hem de consumir principalment al llarg del dia carbohidrats complexos, justament aquells que ens aporten, entre d'altres, pels cereals i els seus derivats. També els contenen les fruites, les verdures, els fruits secs, la llet i els seus derivats.



## SAPS QUE.....

*La Generalitat de Catalunya ha actualitzat la Guia d'Alimentació Saludable en l'etapa escolar. En ella hi poden trobar les noves freqüències recomanades de consum d'aliments en la programació de menús escolars sobre les que Hostesa es basa.*

