

DILLUNS
DIMARTS
DIMECRES
DIVENDRES
FESTIU
DINAR SOLIDARI
STA. JOAQUIMA VEDRUNA
FESTIU


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

		01 FESTIU	02 Gratinat de patata amb beixamel i bacó Llom de porc a la planxa Amanida de tomàquet Síndria 593,6Kcal - Prot:31,2g - Lip:18,9g - HC:72,2g AGS:4,4g - Sucres:9,4g - Sal:1,7g	03 Mongetes blanques ecològiques Truita a la francesa Albergínia arrebossada Poma 581,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:27,0g - HC:55,4g AGS:5,4g - Sucres:17,7g - Sal:2,2g	04 Espaguetis ecològics amb salsa de formatge Cuixa de pollastre al forn Amanida d'enciam i pastanaga Kiwi 838,3Kcal - Prot:46,1g - Lip:34,8g - HC:80,9g AGS:10,4g - Sucres:20,0g - Sal:2,9g
07 Macarrons ecològics a la carbonara Lluç al forn amb pebrot Amanida d'enciam i olives Pera 688,4Kcal - Prot:33,4g - Lip:24,8g - HC:77,3g AGS:9,0g - Sucres:20,6g - Sal:3,2g	08 Cigrons bullits amb oli Cuixa de pollastre Amanida d'enciam Poma 711,5Kcal - Prot:19,2g - Lip:32,2g - HC:77,9g AGS:5,4g - Sucres:26,1g - Sal:3,4g	09 Patates amb pèsols saltejats Truita de formatge Amanida d'enciam i blat de moro Meló 642,3Kcal - Prot:30,1g - Lip:24,9g - HC:64,3g AGS:7,3g - Sucres:25,2g - Sal:2,3g	10 DINAR SOLIDARI Arròs amb tomàquet Salsitxes Amanida d'enciam Iogurt de proximitat 705,1Kcal - Prot:39,6g - Lip:18,6g - HC:92,7g AGS:4,6g - Sucres:20,1g - Sal:1,9g	11 Crema de carbassó Pollastre a la planxa Enciam i pastanaga Kiwi 527,5Kcal - Prot:25,8g - Lip:18,4g - HC:56,2g AGS:4,3g - Sucres:19,5g - Sal:2,0g	
14 Sopa de pistons ecològics Truita de carbassó Enciam Síndria 478,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:9,8g - HC:63,5g AGS:2,9g - Sucres:21,6g - Sal:1,5g	15 Arròs amb salsa de tomàquet Cuixa de pollastre al forn Enciam i pastanaga Poma 741,1Kcal - Prot:34,0g - Lip:22,2g - HC:97,5g AGS:4,9g - Sucres:17,6g - Sal:1,8g	16 Patates amanides (tonyina, ou i tomàquet) Peix fresc segons mercat Enciam Iogurt de proximitat 592,1Kcal - Prot:29,4g - Lip:20,5g - HC:68,8g AGS:4,3g - Sucres:20,4g - Sal:2,0g	17 Llenties ecològiques Pit de pollastre a la planxa Amanida de tomàquet Plàtan 625,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,0g - HC:73,0g AGS:4,6g - Sucres:19,3g - Sal:1,8g	18 Mongeta verda amb patata Vedella amb salsa i amanida Enciam i olives Kiwi 527,5Kcal - Prot:25,8g - Lip:18,4g - HC:56,2g AGS:4,3g - Sucres:19,5g - Sal:2,0g	
21 FESTIU	22 STA. JOAQUIMA VEDRUNA Amanida de pasta Hamburguesa Quètxup i xips Meló 752,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:46,2g - HC:53,6g AGS:5,2g - Sucres:20,6g - Sal:1,9g	23 Verdura tricolor Truita de pernil Enciam i tomàquet Pera 542,1Kcal - Prot:22,0g - Lip:20,7g - HC:62,7g AGS:4,5g - Sucres:21,3g - Sal:1,8g	24 Arròs a la cassola Filet de lluç a la planxa Enciam i blat de moro Iogurt de proximitat 586,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:14,1g - HC:84,6g AGS:3,4g - Sucres:21,8g - Sal:2,0g	25 Cigrons ecològics amb oli Pit de pollastre a la planxa Enciam i pastanaga Poma 710,2Kcal - Prot:38,8g - Lip:28,7g - HC:66,7g AGS:7,2g - Sucres:17,9g - Sal:2,3g	
28 Amanida russa Mandonguilles amb salsa de tomàquet Iogurt de proximitat 752,6Kcal - Prot:27,3g - Lip:46,2g - HC:53,6g AGS:5,2g - Sucres:20,6g - Sal:1,9g	29 Arròs amb salsa de tomàquet Cuixa de pollastre a la planxa Amanida d'enciam Poma 742,3Kcal - Prot:34,2g - Lip:22,1g - HC:97,7g AGS:4,9g - Sucres:17,8g - Sal:1,7g	30 Mongetes blanques ecològiques Bacallà a l'andalusa Amanida d'enciam i olives Pera 665,8Kcal - Prot:37,8g - Lip:17,6g - HC:77,4g AGS:2,4g - Sucres:18,9g - Sal:2,5g	31 Verdures amb patata Truita de formatge Amanida d'enciam i pastanaga Plàtan 570,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:25,5g - HC:50,8g AGS:7,4g - Sucres:19,0g - Sal:2,2g		

Dia del Celiac

Les principals associacions de celiacs del món organitzen durant el mes de maig el Dia del Celiac. La celiàquia és causada per la intolerància al gluten, una proteïna que es troba en la llavor de molts cereals com són el blat, la civada, l'ordi i el sègol. Hostesa s'uneix a aquesta iniciativa en els seus menjadors escolars, i ofereix el dia 28 de maig un menú sense gluten per a tots els nens i les nenes, independentment que siguin celiacs o no.

NO GLUTEN



Curiositats

La cirera és originària de la zona entre el mar Negre i el mar Caspi, i va arribar a Europa fa més de 2.000 anys. La recol·lecció d'aquesta fruita delicada comença a primers de maig i es realitza a mà i una per una, per evitar que es facin malbé. Gràcies a les vitamines i els nutrients que contenen, les cireres ens ajuden a enfortir les nostres defenses i cuiden el nostre cor i la nostra memòria.



RECOMANADOR DE SOPARS

DINAR

- +
- +
- +

SOPAR

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +

- +
- +
- +



fruita



lacti



lacti



fruita



@hostesa

www.hostesa.com