

EN ABRIL

LA PRIMAVERA REFLEJA EL SOL DEL ATARDECER EN LAS PÁGINAS DEL RECETARIO MÁGICO, ENTRE LOS REFLEJOS APARECE UN TREN DIMINUTO Y LOS HOSTURCITOS SIN PENSARLO SUBEN A ÉL, EN UN INSTANTE, LLEGAN A UNA PEQUEÑA ESTACIÓN DE ALEMANIA, RODEADA DE BOSQUES Y CASAS DE MADERA,



EEL HERNÁN CORTÉS



VIAJAMOS CON NUESTRO RECETARIO MÁGICO A...

¡ ALEMANIA SIGLO XXI!

Hostur
Colectividades y Turismo S.L.

Instagram icon **hostur1993**



Hola, estáis en Wolfsburg. Soy Lukas.

¿Dónde estamos?

¿Hablas español?

Mi abuelo era español. Vino aquí en tren para trabajar, como hicieron muchos españoles, y se quedó a vivir.

LUKAS INVITA A LOS HOSTURCITOS A SU CASA Y CON SU MADRE PREPARA UN PLATO SENCILLO CON PATATAS, ZANAHORIAS Y UNA SALCHICHA ESPECIAL,



¡Qué rico! ¡Sabe igual que el de mamá!

Mi abuelo nos enseñó muchas recetas de España y se quedaron para siempre con nosotros.

LOS HOSTURCITOS DESCUBREN QUE LOS TRENES UNIERON ALEMANIA Y ESPAÑA NO SOLO CON RAÍLES, SINO TAMBIÉN CON RECUERDOS Y RECETAS,



SUGERENCIA DE CENAS

Si has comido en el cole...

PRIMEROS PLATOS

Legumbre, patatas, pasta o arroz
Verdura o puré de verdura

SEGUNDOS PLATOS

Carne de ternera, cerdo o ave
Pescado
Huevo

POSTRES

Fruta
Lácteo

... en casa puedes cenar:

PRIMEROS PLATOS

Verduras, puré de verdura o ensalada
Patatas, pasta o sopas

SEGUNDOS PLATOS

Pescado o huevo
Carne de ternera, cerdo, ave o huevo
Carne de ternera, cerdo, ave o pescado

POSTRES

Lácteo o fruta
Fruta

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de Hostur Colectividades, siguiendo las recomendaciones de la CAM. Registro Sanitario: 26.00013614/M. Información: 91 570 84 57 / nutricion@hosturcolectividades.es

Valoraciones nutricionales basadas en una dieta aproximada de 1.000 kcal diarias para niños y niñas de 1 a 3 años.




Lunes




Martes

Miércoles



Jueves

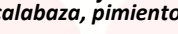
Viernes

6 Lentejas guisadas a la jardinera

Rollitos de primavera con verduritas

Pan y melón

 623kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip.
 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.

7 Tallarines en salsa de tomate casera

Albóndigas de pollo caseras estofadas con verduritas

Pan integral y naranja

 652kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 32,08% Lip.
 5g AGS. 419mg Ca. 4mg Fe. 526ug A.




8 Judías blancas guisadas a la hortelana

Buñuelos de patata con ensalada (lechuga y maíz)

Pan y sandía

 691kcal. 52,28% H.C. 15,64% Prot. 33,81% Lip.
 6g AGS. 598mg Ca. 3mg Fe. 805ug A.

9 Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)

Tortilla francesa y ensalada mixta

Pan integral y pera

 629kcal. 53,20% H.C. 13,67% Prot. 32,87% Lip.
 3g AGS. 154gm Ca. 5mg Fe. 632ug A.




10 Crema de verduras de temporada

Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)

Pan y plátano

 645kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 33,08% Lip.
 6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.




13 Fideuá de verduras




Abadejo al horno en salsa con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)




Pan y yogur natural




 631kcal. 52,08% H.C. 15,78% Prot. 33,51% Lip.
 2g AGS. 217gm Ca. 4mg Fe. 652ug A.

14 Brócoli a la bilbaína

Tortilla de patata con ensalada variada

Pan integral y mandarina

 691kcal. 52,28% H.C. 15,64% Prot. 33,81% Lip.
 6g AGS. 598mg Ca. 3mg Fe. 805ug A.


15 Guiso de lentejas con verduras

Pastel de patata y verduritas casero con ensalada (lechuga y aceitunas)

Pan y plátano

 702kcal. 51,18% H.C. 14,96% Prot. 35,08% Lip.
 6g AGS. 199mg Ca. 4mg Fe. 956ug A.

16 Puré de calabaza y zanahoria

Pollo guisado con arroz salteado

Pan integral y pera

 680kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip.
 5g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.




17 Sopa de cocido con fideos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y naranja

 668kcal. 53,18% H.C. 12,96% Prot. 34,08% Lip.
 6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.




20 Judías verdes al estilo provenzal

Bacalao al horno en salsa con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)

Pan y melón

 658kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip.
 6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.

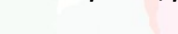


21 Arroz a la napolitana




Falafel de garbanzos con patatas panaderas

Pan integral y pera




 651kcal. 51,20% H.C. 15,67% Prot. 32,87% Lip.
 3g AGS. 114gm Ca. 5mg Fe. 735ug A.



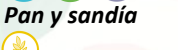
22 Alubias pintas estofadas con chorizo

Tortilla francesa con queso y pisto manchego

Pan y plátano

 677kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 30,84% Lip.
 3g AGS. 97gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.

23 Macarrones salsa de tomate casera

Salmón al horno con limón y ensalada

Pan integral y mandarina

 680kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip.
 5g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.

24 Crema de patata, puerro y zanahoria

Magro de cerdo con ensalada verde (lechuga y pepino)

Pan y plátano

 679kcal. 55,98% H.C. 15,59% Prot. 30,84% Lip.
 3g AGS. 157gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.

27 Crema de legumbres (alubias blancas, zanahoria y calabaza)

Tortilla francesa y ensalada de lechuga, maíz y quinoa

Pan y yogur natural

 674kcal. 55,18% H.C. 15,96% Prot. 30,74% Lip.
 5g AGS. 102gm Ca. 3mg Fe. 354ug A.

28 Ensalada de pasta (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)

Gallineta en salsa de tomate y verduras

Pan integral y plátano

 615kcal. 50,32% H.C. 16,74% Prot. 33,42% Lip.
 4g AGS. 120mg Ca. 5mg Fe. 522ug A.

29 Lentejas a la hortelana

Cinta de lomo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

 623kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip.
 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.

30 Paella de marisco

Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada

Pan integral y naranja

 679kcal. 55,98% H.C. 15,59% Prot. 30,84% Lip.
 3g AGS. 157gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.



Según se establece en el reglamento UE 1169/2011 (Información alimentaria) se deberá informar sobre los posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados.

