

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,



CEIP HERNÁN CORTÉS



VIAJAMOS CON NUESTRO RECETARIO MÁGICO A...

¡ ALEMANIA SIGLO XXI!

Hostur
Colectividades y Turismo S.L.

hostur1993



¿Dónde estamos?

Hola, estáis en Wolfsburg. Soy Lukas.

¿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 2.000 kcal diarias para niños y niñas de 6 a 9 años.



Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes

13 Fideuá de verduras ecológicas
Abadejo a la andaluza 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.

20 Judías verdes al estilo provenzal
Bacalao rebozado 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.

27 Crema de legumbres (guisantes, zanahoria y calabaza)
Tortilla francesa con pavo 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.

14 Brócoli eco 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. 598gm Ca. 3mg Fe. 805ug A.

21 Arroz integral 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.

28 Ensalada de pasta integral (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)
Gallineta en salsa de tomate y verduras
Pan integral y plátano ecológico

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

15 Guiso de lentejas eco con verduras
Lasaña vegetal gratinada con bechamel con lechuga y aceitunas
Pan y plátano

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

22 Alubias pintas estofadas con chorizo
Huevos revueltos con queso y pisto manchego
Pan y manzana

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

29 Lentejas ecológicas a la hortelana
Cinta de lomo 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.

16 Puré de calabaza y zanahoria
Pollo guisado con arroz integral
Pan integral y pera ecológica

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

23 Macarrones integrales con tomate
Salmón al horno con limón y ensalada
Pan integral y mandarina eco

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

30 Paella de marisco
Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada
Pan integral y naranja

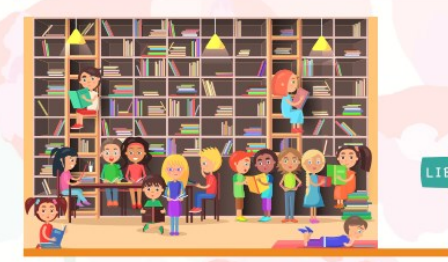
679kcal. 55,98% H.C. 15,59% Prot. 30,84% Lip.
 3g AGS. 157gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.

17 Sopa de cocido con fideos ecológicos
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.

24 Kartoffelsalat (patata, zanahoria, aceitunas y mayonesa)
Bratwurst mit Zwiebelsauce (salchichas de pavo en salsa de cebolla) con ensalada
Pan y plátano

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.

Hostur
 Celectividades y Turismo



La selección de fruta puede modificarse dependiendo de su maduración





Monday

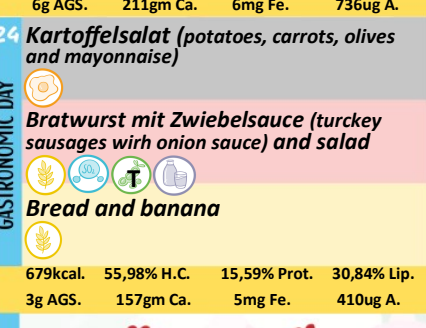
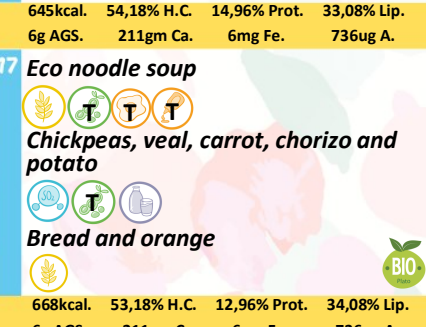
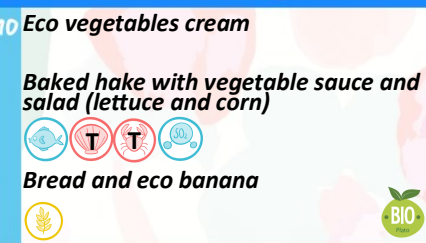
Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

<p>7 Pasta with homemade tomato sauce Stewed chicken meatballs with sauteed ecological vegetables Wholemeal bread and orange </p> <p>652kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 32,08% Lip. 5g AGS. 419mg Ca. 4mg Fe. 526ug A.</p>	<p>8 Stewed white beans with vegetables Potato fritter with salad (lettuce and corn) Bread and apple </p> <p>691kcal. 52,28% H.C. 15,64% Prot. 33,81% Lip. 6g AGS. 598mg Ca. 3mg Fe. 805ug A.</p>	<p>9 Rice with carrot, pumpkin and pepper Scrambled eggs with mixed salad Wholemeal bread and pear </p> <p>629kcal. 53,20% H.C. 13,67% Prot. 32,87% Lip. 3g AGS. 154mg Ca. 5mg Fe. 632ug A.</p>	<p>10 Eco vegetables cream Baked hake with vegetable sauce and salad (lettuce and corn) Bread and eco banana </p> <p>645kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 33,08% Lip. 6g AGS. 211mg Ca. 6mg Fe. 736ug A.</p>
<p>13 Eco vegetable fideua Breaded haddock with salad (lettuce and carrots) Bread and natural yoghurt </p> <p>631kcal. 52,08% H.C. 15,78% Prot. 33,51% Lip. 2g AGS. 217mg Ca. 4mg Fe. 652ug A.</p>	<p>14 Stewed eco broccoli with garlic, oil and paprika Potato omelette with mixed salad Wholemeal bread with tangerine </p> <p>691kcal. 52,28% H.C. 15,64% Prot. 33,81% Lip. 6g AGS. 598mg Ca. 3mg Fe. 805ug A.</p>	<p>15 Stewed eco lentils with vegetables Vegetable lasagna gratin with bechamel sauce and salad (lettuce and olives) Bread and banana </p> <p>702kcal. 51,18% H.C. 14,96% Prot. 35,08% Lip. 6g AGS. 199mg Ca. 4mg Fe. 956ug A.</p>	<p>16 Pumpkin and carrot cream Stewed chicken with wholemeal rice Wholemeal bread and eco pear </p> <p>680kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 5g AGS. 112mg Ca. 8mg Fe. 318ug A.</p>
<p>20 Provenzal style-green beans Breaded cod with salad (lettuce, corn and beet) Bread and melon </p> <p>658kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip. 6g AGS. 162mg Ca. 3mg Fe. 480ug A.</p>	<p>21 Neapolitan style-wholemeal rice Chickpeas falafel with diced potatoes Wholemeal bread and pear </p> <p>651kcal. 51,20% H.C. 15,67% Prot. 32,87% Lip. 3g AGS. 114mg Ca. 5mg Fe. 735ug A.</p>	<p>22 Stewed red beans with chorizo Scrambled eggs with cheese and ratatouille Bread and apple </p> <p>677kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 97mg Ca. 5mg Fe. 410ug A.</p>	<p>23 Wholemeal pasta with tomato sauce Baked salmon with lemon and salad Wholemeal bread and tangerine </p> <p>680kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 5g AGS. 112mg Ca. 8mg Fe. 318ug A.</p>
<p>27 Legumes cream (pumpkin, carrots and peas) French omelette with turkey and salad (lettuce, corn and quinoa) Bread and natural yoghurt </p> <p>674kcal. 55,18% H.C. 15,96% Prot. 30,74% Lip. 5g AGS. 102mg Ca. 3mg Fe. 354ug A.</p>	<p>28 Wholemeal pasta salad (tomatos, olives, carrots and onion) Redfish with tomato sauce and vegetables Wholemeal bread and banana </p> <p>615kcal. 50,32% H.C. 16,74% Prot. 33,42% Lip. 4g AGS. 120mg Ca. 5mg Fe. 522ug A.</p>	<p>29 Stewed eco lentils with vegetables Grilled pork loin with salad (lettuce and tomato) Bread and watermelon </p> <p>623kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 3g AGS. 66mg Ca. 5mg Fe. 333ug A.</p>	<p>30 Seafood paella Hake medallion with green sauce and mixed salad Wholemeal bread and orange </p> <p>679kcal. 55,98% H.C. 15,59% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 157mg Ca. 5mg Fe. 410ug A.</p>



As established in EU Regulation 1169/2011 (Food Information), it is required to inform about possible allergens present in processed foods.



Fruit selection may vary depending on ripeness.

