

EN FEBRERO

FEBRERO LLEGA ALARGANDO
LAS TARDES EN MADRID Y EN
EL RECETARIO DE LOS
HOSTURCITOS EMPIEZAN A
FLOTAR AROMAS QUE ANTES
NO ESTABAN ALLÍ, ESE OLOR,
LOS ENVUELVE Y LOS LLEVA
AL IMPERIO OTOMANO DEL
SIGLO XVI.



**EEI
HERNÁN CORTÉS**



EN EL BAZAR, JUNTO A EMRE,
ENTIENDEN QUE LA RUTA DE LAS
ESPECIAS UNIÓ CULTURAS
MUCHO ANTES DE QUE
EXISTIERAN LAS FRONTERAS.

**VIAJAMOS CON
NUESTRO RECETARIO
MÁGICO A...**



**¡ IMPERIO OTOMANO
TURQUÍA
SIGLO XVI !**

Hostur
Colectividades y Turismo S.L.

hostur1993

Hola, soy Emre. Este es el
gran bazar de Kostantiniyye;
desde aquí salen las especias
a otros países.

¡Mira cuántos
colores!

¿Y vosotros
quiénes sois?

Somos exploradores
del sabor.

Huele como los
dulces de canela
de mamá.

Seguidme, os llevaré
a probar un delicioso
pan espolvoreado
con especias.

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.

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Lentejas estofadas a la madrileña Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Pan y yogur natural 689kcal. 54,09% H.C. 14,10% Prot. 31,80% Lip. 2g AGS. 105mg Ca. 4mg Fe. 625ug A.	3 Judías verdes a la francesa (judías verdes, jamón y cebolla) Pollo asado en su jugo con patatas panaderas Pan y fruta de temporada eco 702kcal. 51,18% H.C. 14,96% Prot. 35,08% Lip. 6g AGS. 199mg Ca. 4mg Fe. 956ug A.	4 Tallarines a la boloñesa Abadejo en salsa con zanahoria baby salteada Pan y fruta de temporada 615kcal. 50,32% H.C. 16,74% Prot. 33,42% Lip. 4g AGS. 120mg Ca. 5mg Fe. 522ug A.	5 Guiso de alubias pintas ecológicas Tortilla francesa con atún y ensalada verde Pan integral y fruta de temporada 623kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.	6 Crema hortelana ecológica (brócoli, cebolla, puerro y patata) Cinta de lomo en salsa de verduras con arroz rehogado Pan y fruta de temporada eco 641kcal. 54,18% H.C. 11,96% Prot. 35,08% Lip. 6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.
9 Macarrones integrales salteados con salsa de tomate casera Merluza al horno con pisto de verduras Pan y yogur natural 657kcal. 52,08% H.C. 15,44% Prot. 32,80% Lip. 6g AGS. 248gm Ca. 3mg Fe. 715ug A.	10 Sopa de cocido con fideos ecológicos Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo) Pan y fruta de temporada 689kcal. 51,38% H.C. 14,82% Prot. 35,36% Lip. 4g AGS. 119gm Ca. 3mg Fe. 840ug A.	11 Arroz meloso con pollo Rape en salsa con ensalada de lechuga y maíz Pan y fruta de temporada 618kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip. 6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.	12 Judías blancas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria Pan integral y fruta de temporada 677kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 97gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.	13 Crema de coliflor Lacón a la gallega con patatas cachelo Pan y fruta de temporada 645kcal. 51,08% H.C. 15,78% Prot. 33,51% Lip. 6g AGS. 117gm Ca. 4mg Fe. 662ug A.
16 Puré de zanahoria y puerro Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa Pan y yogur natural 679kcal. 55,98% H.C. 15,59% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 157gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.	17 Crema de calabacín ecológica Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y remolacha Pan y fruta de temporada 651kcal. 51,20% H.C. 15,67% Prot. 32,87% Lip. 3g AGS. 114gm Ca. 5mg Fe. 735ug A.	18 Espaguetis integrales a la italiana (tomate, queso y orégano) Salmón en salsa y ensalada variada Pan y fruta de temporada 680kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 5g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.	19 Lentejas ecológicas guisadas con verduritas de temporada Pavo en pepitoria con patatas Pan integral y fruta de temporada 653kcal. 51,85% H.C. 12,05% Prot. 36,01% Lip. 2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.	20 Arroz pilaf con verduras (zanahoria, arroz y calabacín) Albóndigas con verduras Pan y fruta de temporada 695kcal. 52,18% H.C. 16,96% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 159gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.
23 Crema reina (patata, pollo y zanahoria) Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado Pan y yogur natural 679kcal. 55,98% H.C. 15,59% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 157gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.	24 Fabada asturiana (judías blancas, chorizo y patata) Merluza en salsa con salteado de verduras Pan y fruta de temporada 680kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 5g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.	25 Arroz en salsa napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta de temporada 623kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.	26 Sopa de cocido con fideos Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo) Pan integral y fruta de temporada 615kcal. 50,32% H.C. 16,74% Prot. 33,42% Lip. 4g AGS. 120mg Ca. 5mg Fe. 522ug A.	27 Patatas guisadas con magro Abadejo en salsa de verduras con ensalada variada Pan y fruta de temporada 615kcal. 50,32% H.C. 16,74% Prot. 33,42% Lip. 4g AGS. 120mg Ca. 5mg Fe. 522ug 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
Celebridades y Turismo

