

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.



**CEIP
HERNÁN CORTÉS**



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



**¡ IMPERIO OTOMANO
TURQUÍA
SIGLO XVI !**

Hostur
Colectividades y Turismo S.L.

hostur1993



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.

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

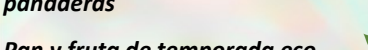
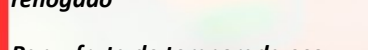
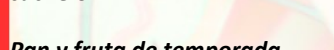
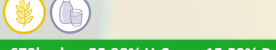
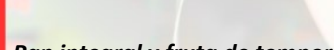
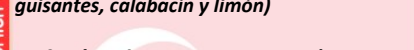
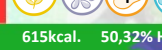
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Lentejas estofadas a la madrileña  Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz  Pan y yogur  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 adobada 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 al ajillo  Merluza al horno con pisto de verduras  Pan y yogur  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 a la madrileña 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  Huevos revueltos 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 Coliflor en salsa de queso gratinada  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  679kcal. 55,98% H.C. 15,59% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 157gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.	17 Guisantes eco salteados con pavo  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 a la naranja 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, guisantes, calabacín y limón)  Köfte (albóndigas con perejil) 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 empanado con cuscús ecológico salteado  Pan y yogur  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  Huevos revueltos con salchichas y 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  Delicias de bacalao 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.

JORNADA GASTRONÓMICA

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



La fruta indicada diariamente puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

2 Stewed lentils with chorizo Ham croquettes with salad (lettuce and corn) Bread and yoghurt 689kcal. 54,09% H.C. 14,10% Prot. 31,80% Lip. 2g AGS. 105mg Ca. 4mg Fe. 625ug A.	3 Green beans with ham and onion Stewed chicken with potatoes Bread and eco fruit 702kcal. 51,18% H.C. 14,96% Prot. 35,08% Lip. 6g AGS. 199mg Ca. 4mg Fe. 956ug A.	4 Bolognese pasta Haddock fish with sauce and sauteed baby carrot Bread and fruit 615kcal. 50,32% H.C. 16,74% Prot. 33,42% Lip. 4g AGS. 120mg Ca. 5mg Fe. 522ug A.	5 Stewed eco red beans French omelette with tuna fish and green salad Wholemeal bread and fruit 623kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.	6 Vegetable eco cream (broccoli, onion, leek and potato) Loin pok woth sauteed rice Bread and eco fruit 641kcal. 54,18% H.C. 11,96% Prot. 35,08% Lip. 6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.
9 Wholemeal pasta with garlic Baked hake with ratatouille Bread and yoghurt 657kcal. 52,08% H.C. 15,44% Prot. 32,80% Lip. 6g AGS. 248gm Ca. 3mg Fe. 715ug A.	10 Eco noodle soup Chickpeas, carrot, veal and chorizo Bread and fruit 689kcal. 51,38% H.C. 14,82% Prot. 35,36% Lip. 4g AGS. 119gm Ca. 3mg Fe. 840ug A.	11 Rice with chicken Breaded monkfish with salad (lettuce and corn) Bread and fruit 618kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip. 6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.	12 Stewed White beans with Scrambled eggs with salad (lettuce, corn and beet) Wholemeal bread and fruit 677kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 97gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.	13 Gratin cauliflower with cheese sauce Galician-style pork with potatoes Bread and fruit 645kcal. 51,08% H.C. 15,78% Prot. 33,51% Lip. 6g AGS. 117gm Ca. 4mg Fe. 662ug A.
16 Carrot and leek cream Breaded haddock fish with salad (lettuce, carrot and quinoa) Bread and yoghurt 679kcal. 55,98% H.C. 15,59% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 157gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.	17 Eco peas with sauteed turkey Potato omelette with salad (lettuce, corn and beet) Bread and fruit 651kcal. 51,20% H.C. 15,67% Prot. 32,87% Lip. 3g AGS. 114gm Ca. 5mg Fe. 735ug A.	18 Wholemeal spaghetti with tomato sauce Orange salmon with mixed salad Bread and fruit 680kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 5g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.	19 Stewed eco lentils with vegetables Pepitoria turkey with potatoes Wholemeal bread and eco fruit 653kcal. 51,85% H.C. 12,05% Prot. 36,01% Lip. 2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.	20 Pilaf rice with vegetables (carrot, peas, zucchini and lime) Köfte (meatballs with parsley) with vegetables Bread and fruit 695kcal. 52,18% H.C. 16,96% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 159gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.
23 Queen cream (potato, chicken and carrot) Breaded pork loin with sauteed couscous Bread and yoghurt 679kcal. 55,98% H.C. 15,59% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 157gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.	24 Stewed beans with chorizo and potato Hake with sauce and sauteed vegetables Bread and fruit 680kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 5g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.	25 Rice with napolitan sauce Scrambled eggs with turkey sausages and salad (lettuce and beet) Bread and fruit 623kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.	26 Noodle soup Chickpeas, carrot, veal and chorizo Wholemeal bread and fruit 615kcal. 50,32% H.C. 16,74% Prot. 33,42% Lip. 4g AGS. 120mg Ca. 5mg Fe. 522ug A.	27 Roasted potatoes with pork Breaded cod fish with mixed salad Bread and fruit 615kcal. 50,32% H.C. 16,74% Prot. 33,42% Lip. 4g AGS. 120mg Ca. 5mg Fe. 522ug A.

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

Hostur
Cocineros y Turistas



The recommended fruit may vary daily if its ripeness is not suitable for consumption.

Milk as a complement to the menu every day.