

EN MARZO

EL SOL DE MARZO YA HACE SENTIR CERCA LA PRIMAVERA Y LOS HOSTURCITOS JUEGAN CON SU RECETARIO EN EL PARQUE CUANDO, DE REPENTE, UNA TORTILLA DE MAÍZ VOLADORA LOS TRANSPORTA A LA CIUDAD DE OAXACA DE JUÁREZ.



**EEI
HERNÁN CORTÉS**



LOS HOSTURCITOS DESCUBREN QUE, AUNQUE HAYA UN OCEANO DE POR MEDIO, MÉXICO Y ESPAÑA COMPARTEN IDIOMA, HISTORIA Y MANERAS DE CELEBRAR LA VIDA.

VIAJAMOS CON NUESTRO RECETARIO MÁGICO A...



**¡ MÉXICO
SIGLO XXI!**

Hostur
Colectividades y Turismo S.L.

Instagram icon hostur1993

¡Nos encanta!

Y hablan español como nosotros...

¡Todo es tan brillante!

Hola, soy la abuelita Coco. Nuestros colores cuentan quiénes somos y la fuerza de nuestra gente.

COCO LES CUENTA QUE EL MAÍZ, QUE UN DÍA VIAJÓ DESDE ALLÍ A ESPAÑA, ES MUY IMPORTANTE EN SU CULTURA; CON ÉL SE HACEN TORTILLAS Y TAMALES QUE SE COMPARTEN EN FAMILIA.

Así que el maíz también llegó a nuestra mesa.

Claro, los sabores viajan igual que las personas.

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 <i>Espirales con salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur natural</i> 629kcal. 53,20% H.C. 13,67% Prot. 32,87% Lip. 3g AGS. 154gm Ca. 5mg Fe. 632ug A.	3 <i>Patatas a la riojana</i> <i>Fogonero con salsa de tomate y calabacín ecológico salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada</i> 688kcal. 52,32% H.C. 13,74% Prot. 35,42% Lip. 4g AGS. 220mg Ca. 5mg Fe. 422ug A.	4 <i>Arroz estilo campero (pollo y verduritas)</i> <i>Hamburguesa con ensalada verde</i> <i>Pan y fruta de temporada</i> 652kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 32,08% Lip. 5g AGS. 419mg Ca. 4mg Fe. 526ug A.	5 <i>Lentejas guisadas al estilo tradicional</i> <i>Abadejo al orly casero con ensalada de lechuga y remolacha</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i> 665kcal. 54,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.	6 <i>Crema de calabaza ecológica</i> <i>Magro de cerdo guisado con arroz integral salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica</i> 645kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 33,08% Lip. 6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.
9 <i>Crema de coliflor</i> <i>Pastel de patata y pescado casero con ensalada</i> <i>Pan y yogur natural</i> 691kcal. 52,28% H.C. 15,64% Prot. 33,81% Lip. 6g AGS. 598gm Ca. 3mg Fe. 805ug A.	10 <i>Sopa de cocido con fideos ecológicos</i> <i>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica</i> 689kcal. 51,40% H.C. 14,77% Prot. 35,29% Lip. 4g AGS. 319gm Ca. 3mg Fe. 841ug A.	11 <i>Judías verdes salteadas con salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla de patata y ensalada lechuga, maíz y zanahoria</i> <i>Pan y fruta de temporada</i> 658kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip. 6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.	12 <i>Arroz tres delicias (arroz, jamón york y zanahoria)</i> <i>Pollo en salsa de tomate y verduras rehogadas</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i> 673kcal. 53,89% H.C. 15,39% Prot. 35,44% Lip. 4g AGS. 417gm Ca. 5mg Fe. 550ug A.	13 <i>Alubias blancas estofadas a la hortelana</i> <i>Merluza a la romana con ensalada variada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i> 631kcal. 52,08% H.C. 15,78% Prot. 33,51% Lip. 2g AGS. 217gm Ca. 4mg Fe. 652ug A.
16 <i>Sopa de verduras (estrellitas, zanahoria y calabaza)</i> <i>Albóndigas guisadas con patatas fritas caseras</i> <i>Pan y yogur natural</i> 679kcal. 55,08% H.C. 15,89% Prot. 30,32% Lip. 3g AGS. 207gm Ca. 4mg Fe. 520ug A.	17 <i>Arroz con verduritas ecológicas</i> <i>Pavo guisado al estilo provenzal con ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Pan y fruta de temporada</i> 629kcal. 53,20% H.C. 13,67% Prot. 32,87% Lip. 4g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.	18 <i>Alubias pintas ecológicas estofadas</i> <i>Merluza en salsa con zanahoria baby rehogada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i> 641kcal. 55,90% H.C. 14,16% Prot. 31,60% Lip. 5g AGS. 172gm Ca. 7mg Fe. 381ug A.	19 <i>Fideuá de carne</i> <i>Tortilla francesa con ensalada verde</i> <i>Pan integral y fruta de temporada eco</i> 633kcal. 53,81% H.C. 12,25% Prot. 35,06% Lip. 2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.	20 <i>Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata)</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada</i> 695kcal. 52,18% H.C. 16,96% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 159gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.
23 <i>Espaguetis en salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla francesa con pavo y ensalada</i> <i>Pan y yogur natural</i> 679kcal. 53,28% H.C. 15,39% Prot. 32,14% Lip. 3g AGS. 191gm Ca. 5mg Fe. 520ug A.	24 <i>Garbanzos guisados con verduras ecológicas</i> <i>Pollo asado con patatas panaderas</i> <i>Pan y fruta de temporada</i> 620kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 4g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.	25 <i>Crema de hortalizas</i> <i>Magro de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y quinoa</i> <i>Pan y fruta de temporada</i> 701kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 6g AGS. 266gm Ca. 5mg Fe. 533ug A.	26 <i>Lentejas estofadas a la hortelana</i> <i>Merluza a la vizcaína con ensalada variada</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i> 631kcal. 52,08% H.C. 15,78% Prot. 33,51% Lip. 2g AGS. 217gm Ca. 4mg Fe. 652ug A.	27 <i>Arroz con salsa de tomate casera</i> <i>Pavo guisado con patatas panaderas</i> <i>Pan y fruta de temporada</i> 652kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 32,08% Lip. 5g AGS. 419mg Ca. 4mg Fe. 526ug 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
Cocineros y Turistas

