

**EN MAYO**

**EL SOL DE MAYO ILUMINA EL RECETARIO MÁGICO, UN AROMA A ESPECIAS SALE DE SUS PÁGINAS Y LOS HOSTURCITOS LO SIGUEN HASTA APARECER EN UN LUGAR LLENO DE COLORES Y VIDA.**



**EEL HERNÁN CORTÉS**



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



**¡ INDIA !**

**Hostur**  
Colectividades y Turismo S.L.

Instagram icon **hostur1993**



Hola, estáis en la India. Soy Anya.

¿Dónde estamos?

Son especias. Muchas de ellas viajaron hace siglos y también llegaron a España.

¡Qué bien huele!

**ANYA INVITA A LOS HOSTURCITOS A SU CASA Y JUNTOS PREPARAN ARROZ ESPECIADO CON VERDURAS Y YOGUR.**



Usamos cúrcuma y comino, que también se utilizan en algunas recetas españolas.

¡Está riquísimo! ¡Nos recuerda un poco a casa!

**SENTADOS EN EL SUELO, COMO ES TRADICIÓN, LOS HOSTURCITOS DESCUBREN QUE LAS ESPECIAS UNIERON CULTURAS LEJANAS, LLEVANDO SABORES Y AROMAS DESDE LA INDIA HASTA ESPAÑA.**



**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.

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



## Lunes

**4 Arroz en salsa de tomate casera**

*Hamburguesa vegetal casera al horno con ensalada de lechuga y tomate*

**Pan y sandía**

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

## Martes

**5 Alubias pintas estofadas con chorizo**

*Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha*

**Pan integral y pera**

689kcal. 51,40% H.C. 14,77% Prot. 35,29% Lip.  
4g AGS. 319gm Ca. 3mg Fe. 841ug A.

## Miércoles

**6 Crema de brócoli y zanahoria**

*Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha*

**Pan y manzana**

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

## Jueves

**7 Caldereta de patatas estofadas con pavo**

*Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz*

**Pan integral y plátano**

673kcal. 53,89% H.C. 15,39% Prot. 35,44% Lip.  
4g AGS. 417gm Ca. 5mg Fe. 550ug A.

## Viernes

**8 Sopa de cocido con fideos**

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

**Pan y naranja**

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

**11 Macarrones salteados con verduras**

*Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino*

**Pan y yogur natural**

665kcal. 54,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip.  
3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.

**12 Lentejas guisadas con chorizo**

*Cinta de lomo fresco con arroz salteado*

**Pan integral y plátano**

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

**13 Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)**

*Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada*

**Pan y pera**

641kcal. 55,90% H.C. 14,16% Prot. 31,60% Lip.  
5g AGS. 172gm Ca. 7mg Fe. 381ug A.

**14 Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)**

*Salmón al horno con ensalada verde*

**Pan integral y manzana**

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

**15**

**18 Judías verdes con salsa de tomate casera**

*Pollo asado en su jugo con arroz salteado*

**Pan y manzana**

679kcal. 53,28% H.C. 15,39% Prot. 32,14% Lip.  
3g AGS. 191gm Ca. 5mg Fe. 520ug A.

**19 Fideuá de pollo y verduras**

*Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas*

**Pan integral y melón**

620kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip.  
4g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.

**20 Coliflor al estilo orly casero**

*Magro estofado con patatas panaderas*

**Pan y sandía**

701kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip.  
6g AGS. 266gm Ca. 5mg Fe. 533ug A.

**21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)**

*Pisto manchego de verduras con arroz*

**Pan integral y plátano**

633kcal. 53,81% H.C. 12,25% Prot. 35,06% Lip.  
2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.

**22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria, cebolla y pimienta verde**

*Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha*

**Pan y pera**

641kcal. 55,90% H.C. 14,16% Prot. 31,60% Lip.  
5g AGS. 172gm Ca. 7mg Fe. 381ug A.

**25 Espaguetis con salsa de tomate casera**

*Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)*

**Pan y naranja**

688kcal. 52,32% H.C. 13,74% Prot. 35,42% Lip.  
4g AGS. 220gm Ca. 5mg Fe. 422ug A.

**26 Puré de legumbres, espinaca y patata**

*Tacos vegetales con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas*

**Pan integral y pera**

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

**27 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, cebolla, huevo y pimienta)**

*Merluza en salsa blanca con verduras salteadas*

**Pan y plátano**

689kcal. 51,40% H.C. 14,77% Prot. 35,29% Lip.  
4g AGS. 319gm Ca. 3mg Fe. 841ug A.

**28 Lentejas estofadas con verduras**

*Pollo asado en salsa con arroz salteado*

**Pan integral y manzana**

695kcal. 52,18% H.C. 16,96% Prot. 30,84% Lip.  
3g AGS. 159gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.

**29 Crema fría de calabacín**

*Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha*

**Pan y sandía**

701kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip.  
6g AGS. 266gm Ca. 5mg Fe. 533ug A.