

EN OCTUBRE

CON LAS PRIMERAS LLUVIAS DE OTOÑO, LOS HOSTURCITOS JUEGAN EN CASA CUANDO UNA NUBE DE HARINA SALE DEL RECETARIO MÁGICO, SE CONVIERTE EN VIENTO Y... ¡FUUUUSH!



¿Dónde estamos?

Parece una antigua aldea francesa... ¡y huele a pan! ¡Mira allí!

EEL HERNÁN CORTÉS

VIAJAMOS CON NUESTRO RECETARIO MÁGICO A...



¡FRANCIA DEL SIGLO XVII!

Hostur
Colectividades y Turismo S.L.

Instagram icon hostur1993

Hola, soy Louise. Vivo aquí, junto al Camino de Santiago. Cada día horneo pan con mi madre y lo ofrecemos a los peregrinos. ¿Queréis probar?

¡Sí!
¡Nos encanta el pan!



Por cierto... ¿de dónde venís?

Eh... digamos que viajamos con un libro muy especial.



SENTADOS EN EL CAMINO COMPARTEN PAN TIERNO Y QUESOS SUAVES, LOS HOSTURCITOS DESCUBREN QUE, MUCHO ANTES DE LAS AUTOPISTAS, LOS SABORES YA VIAJABAN DE MANO EN MANO, COMPARTIENDO CAMINO Y CORAZÓN.

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.



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>6 Lentejas guisadas con verduras</p> <p><i>Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas</i></p> <p>Pan y yogur natural</p> <p>364kcal. 56,18% H.C. 15,96% Prot. 29,74% Lip. 2g AGS. 105mg Ca. 4mg Fe. 625ug A.</p>	<p>7 Arroz con salsa de tomate casera</p> <p><i>Milanesa de pollo con verduritas</i></p> <p>Pan y fruta de temporada</p> <p>328kcal. 53,50% H.C. 15,02% Prot. 30,68% Lip. 2g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.</p>	<p>1 Alubias pintas estofadas a la jardinera</p> <p><i>Merluza en salsa de puerros con menestra al ajillo</i></p> <p>Pan, fruta de temporada</p> <p>395kcal. 53,09% H.C. 15,10% Prot. 21,80% Lip. 2g AGS. 105mg Ca. 4mg Fe. 625ug A.</p>	<p>2 Ensalada campera (atún, zanahoria y maíz)</p> <p><i>Magro de cerdo estofado con calabacín salteado</i></p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p> <p>315kcal. 48,32% H.C. 14,74% Prot. 33,42% Lip. 3g AGS. 106mg Ca. 5mg Fe. 322ug A.</p>	<p>3 Sopa de fideos</p> <p><i>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y patata)</i></p> <p>Pan y fruta de temporada</p> <p>388kcal. 51,18% H.C. 14,96% Prot. 33,08% Lip. 6g AGS. 199mg Ca. 4mg Fe. 836ug A.</p>
<p>13 Fusilini con salsa de queso</p> <p><i>Merluza en salsa de verduras y ensalada de lechuga y zanahoria</i></p> <p>Pan y yogur natural</p> <p>648kcal. 52,08% H.C. 15,44% Prot. 32,80% Lip. 5g AGS. 248gm Ca. 3mg Fe. 715ug A.</p>	<p>14 Crema de brócoli</p> <p><i>Albóndigas en salsa con arroz</i></p> <p>Pan y fruta de temporada</p> <p>339kcal. 55,38% H.C. 14,82% Prot. 34,36% Lip. 7g AGS. 119gm Ca. 3mg Fe. 840ug A.</p>	<p>8 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)</p> <p><i>Merluza en salsa con patatas fritas</i></p> <p>Pan y fruta de temporada</p> <p>325kcal. 48,32% H.C. 14,74% Prot. 30,42% Lip. 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.</p>	<p>9 Fideuá a la marinera (pescado, marisco y verduras)</p> <p><i>Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)</i></p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p> <p>385kcal. 55,29% H.C. 15,35% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 125gm Ca. 3mg Fe. 515ug A.</p>	<p>10 Crema de hortalizas de temporada</p> <p><i>Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado</i></p> <p>Pan y fruta de temporada ecológica</p> <p>358kcal. 53,18% H.C. 12,96% Prot. 34,08% Lip. 6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.</p>
<p>20 Crema de guisantes</p> <p><i>Croquetas de bacalao con ensalada</i></p> <p>Pan y yogur natural</p> <p>368kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 29,84% Lip. 3g AGS. 157gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.</p>	<p>21 Patatas a la riojana</p> <p><i>Cinta de lomo con ensalada de lechuga y remolacha</i></p> <p>Pan y fruta de temporada</p> <p>351kcal. 51,20% H.C. 15,67% Prot. 32,87% Lip. 3g AGS. 114gm Ca. 5mg Fe. 735ug A.</p>	<p>15 Guiso de garbanzos con espinacas</p> <p><i>Pollo al ajillo con patatas dado</i></p> <p>Pan y fruta de temporada</p> <p>358kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip. 6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.</p>	<p>16 Arroz tres delicias (pavo, maíz y zanahoria)</p> <p><i>Abadejo a la andaluza con ensalada</i></p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p> <p>368kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 29,84% Lip. 3g AGS. 97gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.</p>	<p>17 Judías blancas estofadas</p> <p><i>Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz</i></p> <p>Pan y fruta de temporada</p> <p>335kcal. 35,08% H.C. 14,78% Prot. 50,51% Lip. 6g AGS. 117gm Ca. 4mg Fe. 662ug A.</p>
<p>27 Tallarines con salsa de tomate casera</p> <p><i>Tortilla francesa con atún y ensalada</i></p> <p>Pan y yogur natural</p> <p>353kcal. 50,56% H.C. 14,89% Prot. 37,55% Lip. 3g AGS. 201gm Ca. 5mg Fe. 246ug A.</p>	<p>28 Sopa de fideos</p> <p><i>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</i></p> <p>Pan y fruta de temporada</p> <p>375kcal. 50,29% H.C. 15,35% Prot. 35,04% Lip. 4g AGS. 185gm Ca. 4mg Fe. 415ug A.</p>	<p>22 Lentejas a la huertana</p> <p><i>Tortilla francesa con ensalada de quinoa y maíz</i></p> <p>Pan y fruta de temporada</p> <p>385kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 5g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.</p>	<p>23 Macarrones integrales en salsa napoletana</p> <p><i>Muslitos de pollo asado con calabaza</i></p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p> <p>353kcal. 51,85% H.C. 12,05% Prot. 36,01% Lip. 2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.</p>	<p>24 Patatas gratinadas con queso</p> <p><i>Merluza al beurre blanc con verduras</i></p> <p>Pan y fruta</p> <p>428kcal. 53,18% H.C. 16,96% Prot. 29,84% Lip. 3g AGS. 159gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.</p>
<p>29 Arroz guisado con magro</p> <p><i>Rape a la romana con verduritas rehogadas</i></p> <p>Pan y fruta de temporada</p> <p>422kcal. 53,50% H.C. 15,82% Prot. 30,68% Lip. 3g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.</p>	<p>31 Crema de verduras</p> <p><i>Pollo guisado con patatas fritas</i></p> <p>Pan y fruta</p> <p>355kcal. 55,09% H.C. 14,10% Prot. 32,80% Lip. 5g AGS. 235mg Ca. 4mg Fe. 322ug A.</p>	<p>30 Judías pintas estofadas con verduras</p> <p><i>Lacón a la gallega con ensalada variada</i></p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p> <p>355kcal. 55,09% H.C. 14,10% Prot. 32,80% Lip. 5g AGS. 235mg Ca. 4mg Fe. 322ug A.</p>		