

EN ABRIL VIAJAMOS A MÉXICO

Hostur
Colectividades y Turismo

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de Hostur Colectividades, siguiendo las recomendaciones de la CAM. Registro Sanitario: 26.00013614IM. 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.

CONSEJO NUTRICIONAL

¡AGUA SIEMPRE!

El agua es la bebida de elección en una dieta saludable. Consume agua siempre que tengas sed. Bebe agua del grifo o corriente siempre. El impacto ambiental del agua embotellada es mucho más alto que el del agua del grifo.

HERNÁN CORTÉS

Hostur Colectividades y Turismo S.L.U
C/De la Fresa 7. 28703. S.S Reyes. Madrid
info@hosturcolectividades.es
www.hosturcolectividades.es
91 570 84 57 - 693 861 175

 [hostur1993](https://www.instagram.com/hostur1993)

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

<p>1 Arroz a la milanesa</p> <p>Albóndigas con verduritas</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>2 Espaguetis en salsa de tomate casera</p> <p>Croquetas de jamón con calabacín salteado</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>3 Lentejas estofadas con chorizo</p> <p>Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>4 Crema de zanahoria</p> <p>Pollo asado al romero con patatas dado</p> <p>Pan integral y fruta</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">INTEGRAL</p>	<p>5 Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>8 Judías verdes con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa y ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>9 Guiso de patatas con rape</p> <p>Pollo al ajillo con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>10 Coliflor rehogada</p> <p>Magro de cerdo en salsa de champiñones con patatas</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>11 Fabada asturiana</p> <p>Bacalao a la vizcaína con guisantes</p> <p>Pan integral y fruta</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">INTEGRAL</p>	<p>12 Sopa de picadillo</p> <p>Tortilla paisana (coliflor, zanahoria y cebolla) con ensalada de lechuga remolacha y maíz</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>15 Crema de calabacín</p> <p>Hamburguesa mixtas con patatas dado</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>16 Judías pintas con verduras</p> <p>Pollo guisado a la huertana con patatas dado</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>17 Paella de marisco</p> <p>Tortilla francesa y ensalada variada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>18 Caracolas con salsa Alfredo y pavo</p> <p>Lacón al horno con pimentón y ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Pan integral y fruta</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">INTEGRAL</p>	<p>19 Garbanzos estofados con chorizo</p> <p>Salmón al horno con pisto de verduras</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>22 Lentejas a la campesina</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>23 Macarrones integrales gratinados</p> <p>Filete de merluza en salsa blanca con guisantes</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>24 Arroz tres delicias (zanahoria, maíz y jamón)</p> <p>Albóndigas a la jardinera con verduritas</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>25 Alubias blancas ecológicas estofadas al estilo tradicional</p> <p>Abadejo a la madrileña con ensalada de quinoa, lechuga y zanahoria</p> <p>Pan integral y fruta</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">INTEGRAL</p>	<p>26 Crema de verduras de temporada</p> <p>Lomo de cerdo asado con arroz y frijoles</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>29 Fusillini a la napolitana</p> <p>Tortilla francesa con ensalada, maíz y zanahoria</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>30 Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan y fruta</p>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; background-color: #f9a825; color: white;"> <p>*La fruta indicada diariamente puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.</p> </div> </div>		

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

