

# 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**

## 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 \* Monday

## Martes \* Tuesday

## Miércoles \* Wednesday

## Jueves \* Thursday

## Viernes \* Friday

**1 Puré de patata, puerro, zanahoria y ternera**  
Yogur natural 🍌 o Fruta

375 kcal. 44.3g H.C. 25g Prot. 40.2g Lip. 12g AGS

**2 Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza**  
Yogur natural 🍌 o Fruta

315kcal. 62g H.C. 22g Prot. 15.3g Lip. 6.4g AGS

**3 Puré de patata, calabaza, puerro y pollo**  
Yogur natural 🍌 o Fruta

304 kcal. 43g H.C. 21.1g Prot. 35.9g Lip. 10.8g AGS

**4 Puré de arroz, judía verde, puerro y merluza** 🐟  
Yogur natural 🍌 o Fruta

315kcal. 62g H.C. 23g Prot. 16g Lip. 7g AGS

**5 Puré de patata, zanahoria, brócoli y pavo**  
Yogur natural 🍌 o Fruta

321 kcal. 50g H.C. 29g Prot. 24g Lip. 9g AGS

**8 Puré de patata, puerro, zanahoria y ternera**  
Yogur natural 🍌 o Fruta

375 kcal. 44.3g H.C. 25g Prot. 40.2g Lip. 12g AGS

**9 Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza** 🐟  
Yogur natural 🍌 o Fruta

315kcal. 62g H.C. 22g Prot. 15.3g Lip. 6.4g AGS

**10 Puré de patata, calabaza, puerro y pollo**  
Yogur natural 🍌 o Fruta

304 kcal. 43g H.C. 21.1g Prot. 35.9g Lip. 10.8g AGS

**11 Puré de arroz, judía verde, puerro y merluza** 🐟  
Yogur natural 🍌 o Fruta

315kcal. 62g H.C. 23g Prot. 16g Lip. 7g AGS

**12 Puré de patata, zanahoria, brócoli y pavo**  
Yogur natural 🍌 o Fruta

321 kcal. 50g H.C. 29g Prot. 24g Lip. 9g AGS

**15 Puré de patata, puerro, zanahoria y ternera**  
Yogur natural 🍌 o Fruta

375 kcal. 44.3g H.C. 25g Prot. 40.2g Lip. 12g AGS

**16 Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza** 🐟  
Yogur natural 🍌 o Fruta

315kcal. 62g H.C. 22g Prot. 15.3g Lip. 6.4g AGS

**17 Puré de patata, calabaza, puerro y pollo**  
Yogur natural 🍌 o Fruta

304 kcal. 43g H.C. 21.1g Prot. 35.9g Lip. 10.8g AGS

**18 Puré de arroz, judía verde, puerro y merluza** 🐟  
Yogur natural 🍌 o Fruta

315 kcal. 62g H.C. 23g Prot. 16g Lip. 7g AGS

**19 Puré de patata, zanahoria, brócoli y pavo**  
Yogur natural 🍌 o Fruta

321 kcal. 50g H.C. 29g Prot. 24g Lip. 9g AGS

**22 Puré de patata, puerro, zanahoria y ternera**  
Yogur natural 🍌 o Fruta

275 kcal. 44.3g H.C. 25g Prot. 40.2g Lip. 12g AGS

**23 Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza** 🐟  
Yogur natural

315kcal. 62g H.C. 22g Prot. 15.3g Lip. 6.4g AGS

**24 Puré de patata, calabaza, puerro y pollo**  
Yogur natural 🍌 o Fruta

304 kcal. 43g H.C. 21.1g Prot. 35.9g Lip. 10.8g AGS

**25 Puré de arroz, judía verde, puerro y merluza** 🐟  
Yogur natural 🍌 o Fruta

315 kcal. 62g H.C. 23g Prot. 16g Lip. 7g AGS

**26 Puré de patata, zanahoria, brócoli y pavo**  
Yogur natural 🍌 o Fruta

321 kcal. 50g H.C. 29g Prot. 24g Lip. 9g AGS

**29 Puré de patata, puerro, zanahoria y ternera**  
Yogur natural 🍌 o Fruta

275 kcal. 44.3g H.C. 25g Prot. 40.2g Lip. 12g AGS

**30 Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza** 🐟  
Yogur natural 🍌 o Fruta

315kcal. 62g H.C. 22g Prot. 15.3g Lip. 6.4g AGS



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

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

**Hostur**  
Colectividades y Turismo

