

# MENÚ ABRIL

EEL  
HERNÁN CORTÉS

Promover la alimentación consciente  
Enseña a los niños a practicar la alimentación consciente, animándolos a disfrutar de cada bocado y escuchar a su cuerpo. Esto puede ayudarles a identificar cuando están satisfechos y evitar un exceso de alimentación. Es importante establecer una rutina que incluya actividad física diaria como montar en bicicleta, jugar a su deporte favorito o jugar en el parque con amigos. Evitando así, el uso excesivo de pantallas.

**Hostur**  
Colectividades y Turismo

 **hostur1993**

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

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**  
Carnes 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  
Carnes de ternera, cerdo, ave o huevo  
Carnes de ternera, cerdo, ave o pescado

**POSTRES**  
Lácteo o fruta  
Fruta

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

## Lunes

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| <p><b>7</b> Guiso de lentejas ecológicas con chorizo</p> <p>Merluza en salsa de puerros con verduritas</p> <p>Pan y yogur natural</p> <p>391kcal. 52,28% H.C. 15,64% Prot. 33,81% Lip.<br/>6g AGS. 598gm Ca. 3mg Fe. 805ug A.</p>                            | <p><b>1</b> Brócoli a la bilbaina</p> <p>Albóndigas de ternera estofadas con arroz salteado</p> <p>Pan y yogur natural</p> <p>388kcal. 52,32% H.C. 13,74% Prot. 35,42% Lip.<br/>4g AGS. 220mg Ca. 5mg Fe. 422ug A.</p>   | <p><b>2</b> Judías blancas guisadas al estilo tradicional</p> <p>Tortilla española con ensalada mixta</p> <p>Pan y fruta de temporada</p> <p>352kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 32,08% Lip.<br/>5g AGS. 419mg Ca. 4mg Fe. 526ug A.</p> | <p><b>3</b> Arroz con pisto manchego</p> <p>Bacalao al ajo arriero manchego con verduritas rehogadas</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p> <p>365kcal. 54,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip.<br/>3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.</p> | <p><b>4</b> Sopa de cocido con fideos ecológicos</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan y fruta de temporada</p> <p>345kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 33,08% Lip.<br/>6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.</p> |
| <p><b>21</b> Arroz guisado con verduras</p> <p>Merluza al limón con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y fruta de temporada</p> <p>345kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 33,08% Lip.<br/>6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.</p>                               | <p><b>8</b> Espaguetis en salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa con ensalada verde</p> <p>Pan y fruta de temporada</p> <p>389kcal. 51,40% H.C. 14,77% Prot. 35,29% Lip.<br/>4g AGS. 319gm Ca. 3mg Fe. 841ug A.</p>                                   | <p><b>9</b> Crema de vegetales de temporada ecológicos</p> <p>Pollo rebozado con arroz al curry</p> <p>Pan y fruta de temporada</p> <p>358kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip.<br/>6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.</p>       | <p><b>10</b> Patatas a la marinera</p> <p>Cinta de lomo fresca con calabacín dado salteado</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p> <p>373kcal. 53,89% H.C. 15,39% Prot. 35,44% Lip.<br/>4g AGS. 417gm Ca. 5mg Fe. 550ug A.</p>          | <p><b>11</b> Garbanzos guisados con curry</p> <p>Bacalao en salsa de tomate con ensalada variada</p> <p>Pan y fruta de temporada</p> <p>352kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 32,08% Lip.<br/>5g AGS. 419mg Ca. 4mg Fe. 526ug A.</p>                            |
| <p><b>28</b> Paella de vegetales ecológicos</p> <p>Tortilla francesa y ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa</p> <p>Pan y yogur natural</p> <p>379kcal. 53,28% H.C. 15,39% Prot. 32,14% Lip.<br/>3g AGS. 191gm Ca. 5mg Fe. 520ug A.</p>                    | <p><b>22</b> Crema de verduras de temporada</p> <p>Lomo de cerdo fresco en salsa de tomate y patatas panaderas</p> <p>Pan y yogur natural</p> <p>329kcal. 53,20% H.C. 13,67% Prot. 32,87% Lip.<br/>3g AGS. 154gm Ca. 5mg Fe. 632ug A.</p>                      | <p><b>23</b> Lentejas estofadas al estilo campesino</p> <p>Tortilla francesa y zanahoria dado</p> <p>Pan y fruta de temporada</p> <p>341kcal. 55,90% H.C. 14,16% Prot. 31,60% Lip.<br/>5g AGS. 172gm Ca. 7mg Fe. 381ug A.</p>         | <p><b>24</b> Macarrones integrales al pomodoro</p> <p>Palometa rebozada con ensalada verde</p> <p>Pan integral y fruta de temporada eco</p> <p>333kcal. 53,81% H.C. 12,25% Prot. 35,06% Lip.<br/>2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.</p>      | <p><b>25</b> Crema de zanahoria y calabaza</p> <p>Pollo asado en su jugo con arroz salteado</p> <p>Pan y fruta de temporada</p> <p>395kcal. 52,18% H.C. 16,96% Prot. 30,84% Lip.<br/>3g AGS. 159gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.</p>                                 |
| <p><b>29</b> Sopa de cocido con fideos ecológicos</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan y fruta de temporada</p> <p>320kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip.<br/>4g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.</p> | <p><b>30</b> Judías verdes ecológicas salteadas al estilo provenzal</p> <p>Bacalao a la romana con ensalada de lechuga variada</p> <p>Pan y fruta de temporada</p> <p>301kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip.<br/>6g AGS. 266gm Ca. 5mg Fe. 533ug A.</p> | <p>La fruta indicada diariamente puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.</p>   |  |   |

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

**Hostur**  
Celectividades y Turismo

