

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

1 *Brócoli a la bilbaina*

Albóndigas de ternera estofadas con arroz salteado

Pan y yogur natural

2 *Judías blancas guisadas al estilo tradicional*

Tortilla española con ensalada mixta

Pan y fruta de temporada

3 *Arroz con pisto manchego*

Bacalao al ajo arriero manchego con verduras rehogadas

Pan integral y fruta de temporada

4 *Sopa de cocido con fideos ecológicos*

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

Pan y fruta de temporada

7 *Guiso de lentejas ecológicas con chorizo*

Merluza en salsa de puerros con verduras

Pan y yogur natural

8 *Espaguetis en salsa de tomate casera*

Tortilla francesa con ensalada verde

Pan y fruta de temporada

9 *Crema de vegetales de temporada ecológicos*

Pollo rebozado con arroz al curry

Pan y fruta de temporada

10 *Patatas a la marinera*

Cinta de lomo fresca con calabacín dado salteado

Pan integral y fruta de temporada

11 *Garbanzos guisados con curry*

Bacalao en salsa de tomate con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

21 *Arroz guisado con verduras*

Merluza al limón con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

22 *Crema de verduras de temporada*

Lomo de cerdo fresco en salsa de tomate y patatas panaderas

Pan y yogur natural

23 *Lentejas estofadas al estilo campesino*

Tortilla francesa y zanahoria dado

Pan y fruta de temporada

24 *Macarrones integrales al pomodoro*

Palometa rebozada con ensalada verde

Pan integral y fruta de temporada eco

25 *Crema de zanahoria y calabaza*

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan y fruta de temporada

28 *Paella de vegetales ecológicos*

Tortilla francesa y ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa

Pan y yogur natural

29 *Sopa de cocido con fideos ecológicos*

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

Pan y fruta de temporada

30 *Judías verdes ecológicas salteadas al estilo provenzal*

Bacalao a la romana con ensalada de lechuga variada

Pan y fruta de temporada

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

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)



Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes

1 *Brócoli a la bilbaina*

Albóndigas de ternera estofadas con arroz salteado

Pan y yogur natural

2 *Judías blancas guisadas al estilo tradicional*

Rostí de patata con ensalada mixta

Pan y fruta de temporada

3 *Arroz con pisto manchego*

Bacalao al ajo arriero manchego (SH) con verduras rehogadas

Pan y fruta de temporada

4 *Sopa de cocido con fideos (SH)*

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

Pan y fruta de temporada

7 *Guiso de lentejas ecológicas con chorizo*

Merluza en salsa de puerros con verduras

Pan y yogur natural

8 *Espaguetis (SH) en salsa de tomate casera*

Pavo guisado con ensalada verde

Pan y fruta de temporada

9 *Crema de vegetales de temporada ecológicos*

Pollo rebozado (SH) con arroz al curry

Pan y fruta de temporada

10 *Patatas a la marinera*

Cinta de lomo fresca con calabacín dado salteado

Pan y fruta de temporada

11 *Garbanzos guisados con curry*

Bacalao en salsa de tomate con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

21 *Arroz guisado con verduras*

Merluza al limón con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

22 *Crema de verduras de temporada*

Lomo de cerdo fresco en salsa de tomate y patatas panaderas

Pan y yogur natural

23 *Lentejas estofadas al estilo campesino*

Pavo guisado y zanahoria dado

Pan y fruta de temporada

24 *Macarrones (SH) al pomodoro*

Palometa rebozada (SH) con ensalada verde

Pan y fruta de temporada eco

25 *Crema de zanahoria y calabaza*

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan y fruta de temporada

28 *Paella de vegetales ecológicos*

Merluza en salsa y ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa

Pan y yogur natural

29 *Sopa de cocido con fideos (SH)*

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

Pan y fruta de temporada

30 *Judías verdes ecológicas salteadas al estilo provenzal*

Bacalao a la romana (SH) con ensalada de lechuga variada

Pan y fruta de temporada

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

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

