

MENÚ ABRIL

CETP
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 2.000 kcal diarias para niños y niñas de 6 a 9 años.

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 pescado

POSTRES
Lácteo o fruta
Fruta

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes

1 Brócoli a la bilbaina

Albóndigas de ternera estofadas con cuscús salteado

Pan y yogur

688kcal. 52,32% H.C. 13,74% Prot. 35,42% Lip.
4g AGS. 220mg Ca. 5mg Fe. 422ug A.

2 Judías blancas guisadas al estilo tradicional

Tortilla española con ensalada mixta

Pan y fruta de temporada

652kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 32,08% Lip.
5g AGS. 419mg Ca. 4mg Fe. 526ug A.

3 Arroz con pisto manchego

Bacalao al ajo arriero manchego con verduras rehogadas

Pan integral y fruta de temporada

665kcal. 54,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip.
3g AGS. 666mg Ca. 5mg Fe. 333ug A.

4 Sopa de cocido con fideos ecológicos

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

Pan y fruta de temporada

645kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 33,08% Lip.
6g AGS. 211mg Ca. 6mg Fe. 736ug A.

7 Guiso de lentejas ecológicas con chorizo

Merluza en salsa de puerros con verduras

Pan y yogur

691kcal. 52,28% H.C. 15,64% Prot. 33,81% Lip.
6g AGS. 598mg Ca. 3mg Fe. 805ug A.

8 Lasaña de carne gratinada con bechamel

Huevos revueltos con ensalada verde

Pan y fruta de temporada

689kcal. 51,40% H.C. 14,77% Prot. 35,29% Lip.
4g AGS. 319mg Ca. 3mg Fe. 841ug A.

9 Crema de vegetales de temporada ecológicos

Pollo rebozado con arroz al curry

Pan y fruta de temporada

658kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip.
6g AGS. 162mg Ca. 3mg Fe. 480ug A.

10 Patatas a la marinera

Cinta de lomo fresca con calabacín dado salteado

Pan integral y fruta de temporada

673kcal. 53,89% H.C. 15,39% Prot. 35,44% Lip.
4g AGS. 417mg Ca. 5mg Fe. 550ug A.

11

FIESTA

21

FIESTA

22 Sopa de picadillo (jamón y huevo)

Salchichas de pavo con tomate y patatas fritas

Pan y yogur

629kcal. 53,20% H.C. 13,67% Prot. 32,87% Lip.
3g AGS. 154mg Ca. 5mg Fe. 632ug A.

23 Lentejas estofadas al estilo campesino

Tortilla francesa con jamón y zanahoria dado

Pan y fruta de temporada

641kcal. 55,90% H.C. 14,16% Prot. 31,60% Lip.
5g AGS. 172mg Ca. 7mg Fe. 381ug A.

24 Macarrones integrales al pomodoro y orégano

Palometa rebozada con ensalada verde

Pan integral y fruta de temporada eco

633kcal. 53,81% H.C. 12,25% Prot. 35,06% Lip.
2g AGS. 187mg Ca. 2mg Fe. 140ug A.

25 Malagasy Lasopy (Pureed vegetable soup)

Akoho sy voanio (pollo en salsa) con arroz

Pan y fruta de temporada

695kcal. 52,18% H.C. 16,96% Prot. 30,84% Lip.
3g AGS. 159mg Ca. 3mg Fe. 140ug A.

28 Paella de vegetales ecológicos

Huevos revueltos con queso y ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa

Pan y yogur

679kcal. 53,28% H.C. 15,39% Prot. 32,14% Lip.
3g AGS. 191mg Ca. 5mg Fe. 520ug A.

29 Sopa de cocido con fideos ecológicos

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

Pan y fruta de temporada

620kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip.
4g AGS. 112mg Ca. 8mg Fe. 318ug A.

30 Judías verdes ecológicas salteadas al estilo provenzal

Bacalao a la romana con ensalada de lechuga variada

Pan y fruta de temporada

701kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip.
6g AGS. 266mg Ca. 5mg Fe. 533ug A.

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

Leche como complemento al menú todos los días.

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



Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Monday

1 Bilbain style broccoli

Stewed beef meatballs with sautéed cuscus



Bread and yoghurt



688kcal. 52,32% H.C. 13,74% Prot. 35,42% Lip.
4g AGS. 220mg Ca. 5mg Fe. 422ug A.

2 White beans stewed in traditional style



Spanish omelette with salad



Bread and fruit



652kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 32,08% Lip.
5g AGS. 419mg Ca. 4mg Fe. 526ug A.

3 Rice with ratatouille

WHOLE MEAL

Manchego style garlic cod with sautéed vegetables



Wholemeal bread and fruit



665kcal. 54,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip.
3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.

4 Ecological noodles soup



Chickpeas, carrot, veal and chorizo

Bread and fruit



645kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 33,08% Lip.
6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.

7 Ecological stewed lentils with chorizo



Hake in leek sauce with vegetables



Bread and yoghurt



691kcal. 52,28% H.C. 15,64% Prot. 33,81% Lip.
6g AGS. 598gm Ca. 3mg Fe. 805ug A.

8 Gratin meat lasagna with bechamel



Scrambled eggs with green salad



Bread and fruit



689kcal. 51,40% H.C. 14,77% Prot. 35,29% Lip.
4g AGS. 319gm Ca. 3mg Fe. 841ug A.

9 Ecological vegetables cream



Breaded chicken with curry rice



Bread and fruit



658kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip.
6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.

10 Seafood potatoes

WHOLE MEAL



Lean pork with sautéed zucchini



Wholemeal bread and fruit



673kcal. 53,89% H.C. 15,39% Prot. 35,44% Lip.
4g AGS. 417gm Ca. 5mg Fe. 550ug A.

11



21



22 Minced soup (ham and egg)



Turkey sausages with tomato and fried potatoes



Bread and yoghurt



629kcal. 53,20% H.C. 13,67% Prot. 32,87% Lip.
3g AGS. 154gm Ca. 5mg Fe. 632ug A.

23 Lentils stewed peasant style



French omelette with ham and carrot



Bread and fruit



641kcal. 55,90% H.C. 14,16% Prot. 31,60% Lip.
5g AGS. 172gm Ca. 7mg Fe. 381ug A.

24 Wholemeal pasta with tomato sauce

WHOLE MEAL



Breaded pomfret with green salad



Wholemeal bread and fruit



633kcal. 53,81% H.C. 12,25% Prot. 35,06% Lip.
2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.

25 Malagasy Lasopy (Pureed vegetable soup)

GASTRONOMIC DAY



Akoho sy voanio (chicken in sauce) with rice



Bread and fruit



695kcal. 52,18% H.C. 16,96% Prot. 30,84% Lip.
3g AGS. 159gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.

28 Ecological vegetable paella



Scrambled eggs with cheese and lettuce, carrot and quinoa salad



Bread and yoghurt



679kcal. 53,28% H.C. 15,39% Prot. 32,14% Lip.
3g AGS. 191gm Ca. 5mg Fe. 520ug A.

29 Ecological noodles soup



Chickpeas, carrot, veal and chorizo

Bread and fruit



620kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip.
4g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.

30 Ecological green beans sautéed in provenzal style



Roman style cod with salad



Bread and fruit



701kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip.
6g AGS. 266gm Ca. 5mg Fe. 533ug A.

The recommended fruit may vary daily if its ripeness is not suitable for consumption.

Milk as a complement to the menu every day.

As established in EU Regulation 1169/2011 (Food Information), it is required to inform about possible allergens present in processed foods.

