

# EN MAYO VIAJAMOS A MADEIRA

EEI  
HERNÁN CORTÉS

**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

Snacks saludables para los días más largos  
Mayo es un mes en el que los días duran más y disponemos de más tiempo para disfrutar al aire libre. Es importante asegurarse de que los niños tengan snacks saludables a mano. Algunas opciones que podríamos darles serían frutas frescas, yogur, frutos secos o palitos de verduras, los cuales se pueden comer solos o también combinarlos con alimentos como el hummus. Estas ideas son perfectas para mantener su energía y nutrición durante todo el día.

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**  
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



## ALÉRGENOS



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



## Jueves

## Viernes



## Lunes

## Martes

## Miércoles

**5 Arroz huertano ecológico (calabacín, berenjena y zanahoria)**

**Lacón al horno con pimentón y ensalada variada**

**Pan y yogur natural**

**6 Lentejas estofadas al estilo campesino**

**Abadejo a la andaluza con ensalada**

**Pan y fruta de temporada**

**7 Coliflor rehogada**

**Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con arroz**

**Pan y fruta de temporada**

**8 Caldereta de patatas estofadas con pavo**

**Bacalao al pil pil con ensalada de lechuga y maíz**

**Pan integral y fruta de temporada**

**9 Sopa de cocido con fideos ecológicos**

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

**Pan y fruta de temporada eco**

**12 Macarrones integrales al pomodoro**

**Merluza a la gallega con ensalada**

**Pan y yogur natural**

**13 Crema de verduras de temporada**

**Albóndigas mixtas caseras (ternera y cerdo) verduritas**

**Pan y fruta de temporada**

**14 Alubias blancas ecológicas con chorizo**

**Lomo de cerdo fresco con arroz salteado**

**Pan y fruta de temporada**

**15**

**FIESTA**

**16 Guisantes rehogados**

**Tortilla a la riojana con ensalada de lechuga y remolacha**

**Pan y fruta de temporada**

**19 Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)**

**Croquetas de jamón con ensalada variada**

**Pan y yogur natural**

**20 Paella mixta**

**Tortilla francesa con ensalada verde**

**Pan y fruta de temporada eco**

**21 Judías verdes ecológicas salteadas**

**Merluza en tempura con ensalada**

**Pan y fruta de temporada**

**22 Lentejas estofadas con calabaza**

**Pollo guisado con arroz salteado**

**Pan integral y fruta de temporada**

**23 Patatas a la marinera**

**Lomo de cerdo con ensalada de lechuga y maíz**

**Pan y fruta de temporada ecológica**

**26 Crema fría de calabacín**

**Abadejo estilo andaluz con ensalada de lechuga y tomate**

**Pan y yogur natural**

**27 Sopa de cocido con fideos ecológicos**

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

**Pan y fruta de temporada**

**28 Espaguetis integrales en salsa casera de tomate**

**Merluza en salsa de zanahoria con verduras salteadas**

**Pan y fruta de temporada**

**29 Ensalada campera (patata, tomate, atún, huevo y pimiento)**

**Tortilla francesa y ensalada de lechuga y maíz**

**Pan integral y fruta de temporada**

**30 Sopa de tomate, cebolla, zanahoria y huevo**

**Pollo en salsa con patatas asadas**

**Pan y fruta de temporada ecológica**