

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



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

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



MENÚ BASAL

Jueves

Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5	Arroz huertano ecológico (calabacín, berenjena y zanahoria) Lacón al horno con pimentón y salteado de verduras Pan y yogur natural	6	Lentejas estofadas al estilo campesino Abadejo a la andaluza con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada	7	Coliflor rehogada Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria 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 calabacín salteado Pan y yogur natural	13	Crema de brócoli y zanahoria eco Albóndigas mixtas caseras (ternera y cerdo) con patatas panaderas Pan y fruta de temporada	14	Alubias blancas ecológicas con chorizo Lomo de cerdo fresco con arroz salteado Pan y fruta de temporada	15	INTEGRAL 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) Lomo de cerdo fresco asado 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	INTEGRAL Lentejas estofadas con calabaza Pollo guisado con arroz salteado Pan integral y fruta de temporada	23	Puré de patata y zanahoria 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	INTEGRAL 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 asado en su jugo con patatas asadas Pan y fruta de temporada ecológica

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

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



Jueves

Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5	Arroz huertano ecológico (calabacín, berenjena y zanahoria) Lacón al horno con pimentón y salteado de verduras Pan y yogur natural	6	Lentejas estofadas al estilo campesino Abadejo a la andaluza con calabacín rehogado Pan y fruta de temporada	7	Coliflor rehogada Pollo guisado en salsa de tomate y orégano con zanahoria Pan y fruta de temporada	8	Caldereta de patatas estofadas con pavo Bacalao al pil pil con ensalada de lechuga y maíz Pan y fruta de temporada	9	Sopa de cocido con fideos (SH) Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo) Pan y fruta de temporada eco
12	Macarrones (SH) al pomodoro Merluza a la gallega con calabacín salteado Pan y yogur natural	13	Crema de brócoli y zanahoria eco Albóndigas mixtas caseras (ternera y cerdo) con patatas panaderas Pan y fruta de temporada	14	Alubias blancas ecológicas con chorizo Lomo de cerdo fresco con arroz salteado Pan y fruta de temporada	15	INTEGRAL FIESTA	16	Guisantes rehogados Bacalao al horno con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta de temporada
19	Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche) Lomo de cerdo fresco asado con ensalada variada Pan y yogur natural	20	Paella mixta Pavo asado con ensalada verde Pan y fruta de temporada eco	21	Judías verdes ecológicas salteadas Merluza en tempura (SH) con ensalada Pan y fruta de temporada	22	INTEGRAL Lentejas estofadas con calabaza Pollo guisado con arroz salteado Pan y fruta de temporada	23	Puré de patata y zanahoria 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 (SH) Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo) Pan y fruta de temporada	28	Espaguetis (SH) en salsa casera de tomate Merluza en salsa de zanahoria con verduras salteadas Pan y fruta de temporada	29	INTEGRAL Ensalada de patata, tomate, atún y pimiento Pavo guisado y ensalada de lechuga y maíz Pan y fruta de temporada	30	Sopa (SH) de tomate, cebolla y zanahoria Pollo asado en su jugo con patatas asadas Pan y fruta de temporada ecológica