

EN MAYO VIAJAMOS A MADEIRA

CEIP
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 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 huevo
Carne de ternera, cerdo, ave o pescado

POSTRES
Lácteo o fruta
Fruta



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



Leche como complemento al menú todos los días.

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 con ensalada variada



Pan y yogur



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

6 Lentejas estofadas al estilo campesino



Abadejo a la andaluza con ensalada variada



Pan y fruta de temporada



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

7 Coliflor al estilo orly casero



Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con arroz



Pan y fruta de temporada



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

8 Caldereta de patatas estofadas con pavo

INTEGRAL

Bacalao al pil pil con ensalada de lechuga y maíz



Pan integral y fruta de temporada



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

9 Sopa de cocido con fideos ecológicos



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

Pan y fruta de temporada eco



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

12 Macarrones integrales con tomate y queso



Merluza a la gallega con ensalada



Pan y yogur



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

13 Ensalada de patata, mayonesa, zanahoria y salchichas

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con verduritas



Pan y fruta de temporada



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

14 Alubias blancas ecológicas con chorizo



Cinta de lomo adobada con arroz salteado



Pan y fruta de temporada



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

INTEGRAL

INTEGRAL



16 Guisantes rehogados con patata y pavo



Tortilla a la riojana con ensalada de lechuga y remolacha



Pan (SG) y fruta de temporada



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

19 Vichyssoise (patata, puerro, caldo, leche)



Croquetas de jamón con ensalada variada



Pan y yogur



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

20 Paella mixta



Huevos revueltos con ensalada verde



Pan y fruta de temporada eco



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



21 Judías verdes ecológicas salteadas con jamón



Merluza en tempura con ensalada



Pan y fruta de temporada



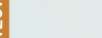
701kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 6g AGS. 266gm Ca. 5mg Fe. 533ug A.



22 Lentejas estofadas con calabaza



Pollo guisado con arroz salteado



Pan integral y fruta de temporada



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



23 Patatas guisadas a la marinera



Lomo de cerdo con ensalada de lechuga y maíz



Pan y fruta de temporada ecológica



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



26 Crema fría de calabacín

Abadejo estilo andaluz con ensalada de lechuga y tomate



Pan y yogur



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

27 Sopa de cocido con fideos ecológicos



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

Pan y fruta de temporada



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



28 Espaguetis integrales a la boloñesa



Merluza en salsa de nata y queso con verduras salteadas



Pan y fruta de temporada



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



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



Tortilla francesa con pavo y ensalada de lechuga y maíz



Pan integral y fruta de temporada



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



30 Sopa de madeira (tomate, cebolla, zanahoria y huevo)



Frango grelhado (pollo marinado con ajo) con patatas



Pan y fruta de temporada ecológica



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



JORNADA GASTRONÓMICA

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



Milk as a complement to the menu every day.

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



Thursday

Friday

1
WHOLE MEAL



2



Lunes

Martes

Miércoles

3 Rice with zucchini, eggplant, carrot

Baked lacon with paprika and salad

Bread and yoghurt



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

8 Sewed lentils with vegetables



Andalusian style haddock with zucchini



Bread and fruit



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

9 Homemade cauliflower orly style



Boiled eggs with tomato sauce with oregano and rice



Bread and fruit



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

10 Stewed potatoes with turkey

WHOLE MEAL

Pil pil style cod with lettuce and corn salad



Wholemeal bread and fruit



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

9 Ecological noodles



Chickpeas, carrot, veal and chorizo

Bread and ecological fruit



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

18 Pomodoro pasta cheese and tomato



Galician style hake with sautéed zucchini



Bread and yoghurt



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

15 Potato salad, mayonnaise, carrot and sausages

Mixed burger with potatoes



Bread and fruit



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

16 Ecological white beans with chorizo



Lean pork with sautéed rice

Bread and fruit



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

WHOLE MEAL



16 Sautéed peas with potato and turkey

Riojan style omelette with salad



Bread (GF) and fruit



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

19 Vichyssoise (potato, leek, broth and milk)



Ham croquettes with salad



Bread and yoghurt



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

20 Mixed paella



Scrambled eggs with green salad



Bread and ecological fruit



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



21 Ecological french beans with ham



Hake tempura with salad



Bread and fruit



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

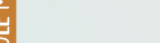


WHOLE MEAL

22 Stewed lentils with pumpkin



Stewed chicken with sautéed rice



Wholemeal bread and fruit



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



23 Potato with fish



Lean pork with lettuce and corn salad



Bread and ecological fruit



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



26 Cold zucchini cream

Andalusian style haddock with salad



Bread and yoghurt



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

27 Ecological noodles



Chickpeas, carrot, veal and chorizo

Bread and fruit



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



28 Wholemeal spaguetis in homemade bolognese



Hake in cream and cheese sauce with vegetables



Bread and fruit



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



WHOLE MEAL

29 Country salad (potato, tomato, tuna, egg and pepper)



French omelette with turkey and lettuce and corn salad



Wholemeal bread and fruit



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



30 Madeira soup (tomato, onion, carrot and egg)



Frango grelhado (chicken marinated with garlic) with potatoes

Bread and ecological fruit



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



GASTRONOMIC DAY