

EN **NOVIEMBRE**
COMEMOS
EN **FRANCIA!**

Hostur



EI HERNÁN CORTÉS

Hostur
Colectividades y Turismo

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Hostur Colectividades y Turismo. Elaboramos platos ricos y saludables teniendo como base la dieta mediterránea y siguiendo las recomendaciones de la CAM y de la estrategia NAOS.

Valoraciones nutricionales basadas en una dieta aproximada de 900 kcal diarias para niños y niñas de 0 a 1 año.

Info. alérgenos: 91 570 84 57 nutricion@hosturcolectividades.es

Registro Sanitario: 26.00013614/M



¿SABÍAS QUE...?

Fomentar el consumo de alimentos ricos en omega 3. Son esenciales para el desarrollo cognitivo y la salud del cerebro. El mes de noviembre puede ser una buena opción para empezar a incorporar opciones ricas en omega 3, como pescados grasos (salmón, sardinas, atún), nueces, semillas de chía.

 [hostur1993](https://www.instagram.com/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

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

Hostur
Celebidades y Turismo



NOVIEMBRE NOVEMBER 2023

Jueves * Thursday

Viernes * Friday

Lunes * Monday

Martes * Tuesday

Miércoles * Wednesday

2 Puré de arroz, judía verde, puerro y merluza

Yogur natural o Fruta

3 Puré de patata, zanahoria, brócoli y pavo

Yogur natural o Fruta

315 kcal. 62g H.C. 23g Prot. 16g Lip. 7g AGS

321 kcal. 50g H.C. 29g Prot. 24g Lip. 9g AGS

6 Puré de patata, puerro, zanahoria y ternera

Yogur natural o Fruta

7 Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza

Yogur natural o Fruta

8 Puré de patata, calabaza, puerro y pollo

Yogur natural o Fruta

9 Puré de arroz, judía verde, puerro y merluza

Yogur natural o Fruta

10 Puré de patata, zanahoria, brócoli y pavo

Yogur natural o Fruta

375 kcal. 44.3g H.C. 25g Prot. 40.2g Lip. 12g AGS

315kcal. 62g H.C. 22g Prot. 15.3g Lip. 6.4g AGS

304 kcal. 43g H.C. 21.1g Prot. 35.9g Lip. 10.8g AGS

315 kcal. 62g H.C. 23g Prot. 16g Lip. 7g AGS

321 kcal. 50g H.C. 29g Prot. 24g Lip. 9g AGS

13 Puré de patata, puerro, zanahoria y ternera

Yogur natural o Fruta

14 Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza

Yogur natural o Fruta

15 Puré de patata, calabaza, puerro y pollo

Yogur natural o Fruta

16 Puré de arroz, judía verde, puerro y merluza

Yogur natural o Fruta

17 Puré de patata, zanahoria, brócoli y pavo

Yogur natural o Fruta

375 kcal. 44.3g H.C. 25g Prot. 40.2g Lip. 12g AGS

315kcal. 62g H.C. 22g Prot. 15.3g Lip. 6.4g AGS

304 kcal. 43g H.C. 21.1g Prot. 35.9g Lip. 10.8g AGS

315 kcal. 62g H.C. 23g Prot. 16g Lip. 7g AGS

321 kcal. 50g H.C. 29g Prot. 24g Lip. 9g AGS

20 Puré de patata, puerro, zanahoria y ternera

Yogur natural o Fruta

21 Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza

Yogur natural o Fruta

22 Puré de patata, calabaza, puerro y pollo

Yogur natural o Fruta

23 Puré de arroz, judía verde, puerro y merluza

Yogur natural o Fruta

24 Puré de patata, zanahoria, brócoli y pavo

Yogur natural o Fruta

275 kcal. 44.3g H.C. 25g Prot. 40.2g Lip. 12g AGS

315kcal. 62g H.C. 22g Prot. 15.3g Lip. 6.4g AGS

304 kcal. 43g H.C. 21.1g Prot. 35.9g Lip. 10.8g AGS

315 kcal. 62g H.C. 23g Prot. 16g Lip. 7g AGS

321 kcal. 50g H.C. 29g Prot. 24g Lip. 9g AGS

27 Puré de patata, puerro, zanahoria y ternera

Yogur natural o Fruta

28 Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza

Yogur natural o Fruta

29 Puré de patata, calabaza, puerro y pollo

Yogur natural o Fruta

30 Puré de arroz, judía verde, puerro y merluza

Yogur natural o Fruta

375 kcal. 44.3g H.C. 25g Prot. 40.2g Lip. 12g AGS

315kcal. 62g H.C. 22g Prot. 15.3g Lip. 6.4g AGS

304 kcal. 43g H.C. 21.1g Prot. 35.9g Lip. 10.8g AGS

315 kcal. 62g H.C. 23g Prot. 16g Lip. 7g AGS

