

## Sugerencias para las cenas

Si has comido en el cole: ... en casa puedes cenar:

### Primeros platos

Legumbre, patatas, pasta o arroz  
Verdura o purés

### Segundos platos

Ternera, cerdo o ave  
Pescado  
Huevo

### Postres

Fruta  
Lácteo

### Primeros platos

Verduras, purés o ensalada  
Patatas, pasta o sopas

### Segundos platos

Pescado o huevo  
Ternera, cerdo, ave o huevo  
Ternera, cerdo, ave o pescado

### Postres

Lácteo o fruta  
Fruta



hostur 1993

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 1.000 kcal diarias para niños y niñas de 1 a 3 años.

C/ De la Fresa 7 – 28703  
S.S. de los Reyes - Madrid  
info@hosturcolectividades.es  
www.hosturcolectividades.es  
91 570 84 57 – 693 861 175

# SEPTIEMBRE SEPTEMBER

## 2024



# VUELTA AL COLE

Lunes \* Monday

Martes \* Tuesday

Miércoles \* Wednesday

## MENÚ BASAL

Jueves \* Thursday

Viernes \* Friday

9 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera



Albóndigas en salsa con verduras



Pan y yogur natural



383kcal. 52,97% H.C. 13,93% Prot. 33,10% Lip.  
3g AGS. 316gm Ca. 7mg Fe. 327ug A.

10 Judías verdes rehogadas

Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas



Pan y fruta de temporada



332kcal. 52,50% H.C. 12,75% Prot. 34,75% Lip.  
3g AGS. 79gm Ca. 3mg Fe. 288ug A.

11 Garbanzos salteados con chorizo

Merluza a la andaluza con pisto de verduras ecológico



Pan y fruta de temporada



317kcal. 54,17% H.C. 13,71% Prot. 32,12% Lip.  
2g AGS. 216gm Ca. 3mg Fe. 128ug A.

5 Arroz con salsa de tomate

Hamburguesa con verduras



Pan integral y fruta de temporada



376kcal. 51,52% H.C. 14,08% Prot. 34,4% Lip.  
3g AGS. 124gm Ca. 5mg Fe. 7847ug A.

6 Crema de hortalizas

Cinta de lomo asada con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada



357kcal. 52,8% H.C. 14,01% Prot. 33,19% Lip.  
4g AGS. 130gm Ca. 5mg Fe. 573ug A.

16 Crema de verduras de temporada

Lacón al horno con pimentón y arroz rehogado

Pan y yogur natural



332kcal. 55,12% H.C. 12,63% Prot. 32,25% Lip.  
3g AGS. 217gm Ca. 3mg Fe. 385ug A.

17 Sopa de arroz

Lasaña de carne (ternera y cerdo) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz



Pan y fruta ecológica de temporada



365kcal. 52,89% H.C. 12,77% Prot. 34,34% Lip.  
6g AGS. 90gm Ca. 3mg Fe. 19ug A.

18 Coliflor ecológica al orly casero

Bacalao a la portuguesa con patatas panaderas



Pan y fruta de temporada



314kcal. 53,78% H.C. 12,88% Prot. 33,34% Lip.  
6g AGS. 237gm Ca. 4mg Fe. 229ug A.

12 Crema templada de calabaza ecológica

Lomo asado con patatas dado



Pan integral y fruta de temporada



305kcal. 53,27% H.C. 13,32% Prot. 33,41% Lip.  
4g AGS. 65gm Ca. 3mg Fe. 317ug A.

13 Arroz tres delicias (pavo, maíz y zanahoria)



Lengüado al pil pil con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha



Pan y fruta de temporada



379kcal. 54,65% H.C. 14,12% Prot. 31,23% Lip.  
3g AGS. 132gm Ca. 5mg Fe. 178ug A.

23 Lentejas ecológicas a la jardinera

Merluza a la vizcaína con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria



Pan y yogur natural



341kcal. 53,68% H.C. 14,07% Prot. 32,25% Lip.  
4g AGS. 152gm Ca. 3mg Fe. 385ug A.

24 Arroz huertano

Huevos revueltos con bacón y ensalada de lechuga, tomate y maíz



Pan y fruta de temporada



357kcal. 52,8% H.C. 14,01% Prot. 33,19% Lip.  
4g AGS. 130gm Ca. 5mg Fe. 573ug A.

25 Sopa de cocido con fideos

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

Pan y fruta de temporada



344kcal. 32,07% H.C. 13,93% Prot. 34,00% Lip.  
5g AGS. 120gm Ca. 5mg Fe. 322ug A.

19 Guiso de alubias ecológicas con hortalizas

Pollo en salsa con cous cous



Pan integral y fruta de temporada



335kcal. 51,63% H.C. 13,20% Prot. 35,17% Lip.  
2g AGS. 115gm Ca. 2mg Fe. 412ug A.

20 Patatas a la marinera



Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria



Pan y fruta de temporada



380kcal. 51,93% H.C. 13,33% Prot. 34,74% Lip.  
4g AGS. 203gm Ca. 3mg Fe. 222ug A.

30 Crema de zanahoria

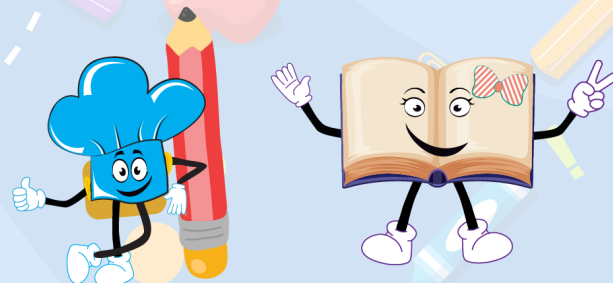
Bacalao con tomate y arroz rehogado



Pan y yogur natural



345kcal. 54,15% H.C. 12,57% Prot. 33,28% Lip.  
2g AGS. 224gm Ca. 4mg Fe. 318ug A.



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

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



**Hostur**  
Colectividades y Turismo