

Alergias,
Intolerancias
y Alternativo



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

Lunes * Monday



VUELTA AL COLE

Martes * Tuesday

Miércoles * Wednesday

MENÚ BASAL

Jueves * Thursday

Viernes * Friday

9 **Espaguetis integrales con salsa de tomate casera**

Albóndigas en salsa con verduritas

Pan y yogur natural

10 **Judías verdes rehogadas**

Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan y fruta de temporada

11 **Garbanzos salteados con chorizo**

Merluza a la andaluza con pisto de verduras ecológico

Pan y fruta de temporada

12 **Crema templada de calabaza ecológica**

Lomo asado con patatas dado

Pan integral y fruta de temporada

13 **Arroz tres delicias (pavo, maíz y zanahoria)**

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

Pan y fruta de temporada

16 **Crema de verduras de temporada**

Lacón al horno con pimentón y arroz rehogado

Pan y yogur natural

17 **Guisantes salteados con cebolla y pavo**

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

Pan y fruta ecológica de temporada

18 **Coliflor ecológica al orly casero**

Bacalao a la portuguesa con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

19 **Guiso de alubias ecológicas con hortalizas**

Pollo en salsa con cous cous

Pan integral y fruta de temporada

20 **Patatas a la marinera**

Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y remolacha

Pan y fruta de temporada

23 **Lentejas ecológicas a la jardinera**

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

Pan y yogur natural

24 **Arroz huertano**

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

Pan y fruta de temporada

25 **Sopa de cocido con fideos**

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

Pan y fruta de temporada

26 **Puré de calabacín y queso**

Hamburguesa de pollo con arroz amarillo

Pan integral y fruta de temporada

27 **Macarrones integrales al pomodoro**

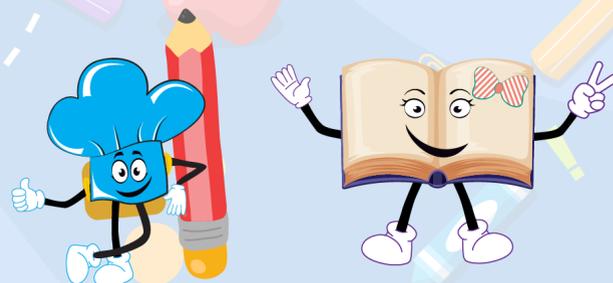
Salmón con salsa de puerros y verduritas

Pan y fruta de temporada

30 **Crema de zanahoria**

Bacalao con tomate y arroz rehogado

Pan y yogur natural



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

Según se establece en el reglamento 1169/2011 (Información Alimentaria), se deberá informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias. Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG) - Sin lactosa (SL) Sin trazas de leche (STL) Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH) - Sin leguminosas (SLG)

SEPTIEMBRE SEPTEMBER

2024



VUELTA AL COLE

MENÚ SIN HUEVO

Jueves * Thursday

Viernes * Friday

Lunes * Monday

Martes * Tuesday

Miércoles * Wednesday

9 Espaguetis (SH) con salsa de tomate casera

Albóndigas en salsa con verduras

Pan y yogur natural

10 Judías verdes rehogadas con jamón

Rostí de patata con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan y fruta de temporada

11 Garbanzos salteados con chorizo

Merluza a la andaluza con pisto de verduras ecológico

Pan y fruta de temporada

12 Crema templada de calabaza ecológica

Lomo asado con patatas dado

Pan y fruta de temporada

13 Arroz tres delicias (pavo, maíz y zanahoria)

Lenguado al pil pil casero con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha

Pan y fruta de temporada

16 Crema de verduras de temporada

Lacón al horno con pimentón y arroz rehogado

Pan y yogur natural

17 Guisantes salteados con cebolla y pavo

Filete de pavo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Pan y fruta ecológica de temporada

18 Coliflor ecológica rehogada

Bacalao a la portuguesa con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

19 Guiso de alubias ecológicas con hortalizas

Pollo en salsa con cous cous

Pan y fruta de temporada

20 Patatas a la marinera

Rostí con ensalada de lechuga, tomate y remolacha

Pan y fruta de temporada

23 Lentejas ecológicas a la jardinera

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

Pan y yogur natural

24 Arroz huertano

Rostí con ensalada de lechuga, tomate y maíz

Pan y fruta de temporada

25 Sopa de cocido con fideos (SH)

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

Pan y fruta de temporada

26 Puré de calabacín

Hamburguesa de pollo con arroz amarillo

Pan y fruta de temporada

27 Macarrones (SH) al pomodoro

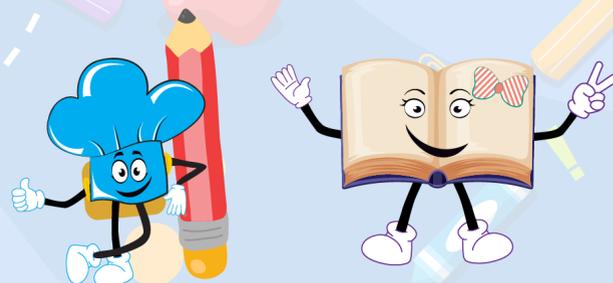
Salmón con salsa de puerros y verduras

Pan y fruta de temporada

30 Crema de zanahoria

Bacalao con tomate y arroz rehogado

Pan y yogur natural



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

Según se establece en el reglamento 1169/2011 (Información Alimentaria), se deberá informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias. Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG) - Sin lactosa (SL) Sin trazas de leche (STL) Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH) - Sin leguminosas (SLG)