

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

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 2.000 kcal diarias para niños y niñas de 6 a 9 años.



hostur 1993

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

MENÚ BASAL



VUELTA AL COLE



Lunes * Monday

Martes * Tuesday

Miércoles * Wednesday

Jueves * Thursday

Viernes * Friday

9 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera y atún



Albóndigas en salsa con verduritas



Pan y yogur



664kcal. 56,18% H.C. 15,96% Prot. 29,74% Lip.
4g AGS. 279gm Ca. 3mg Fe. 344ug A.

10 Judías verdes rehogadas con jamón



Tortilla española con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas



Pan y fruta de temporada



638kcal. 53,50% H.C. 15,82% Prot. 30,68% Lip.
2g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.

11 Garbanzos salteados con chorizo

BIO

Merluza a la andaluza con pisto de verduras ecológico



Pan y fruta de temporada



685kcal. 55,29% H.C. 15,35% Prot. 30,84% Lip.
3g AGS. 85gm Ca. 3mg Fe. 515ug A.

12 Crema templada de calabaza ecológica

BIO

Lomo asado con patatas dado



Pan integral y fruta de temporada



625kcal. 48,32% H.C. 14,74% Prot. 30,42% Lip.
3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.

13 Arroz tres delicias (pavo, maíz y zanahoria)



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



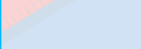
Pan y fruta de temporada



658kcal. 53,18% H.C. 12,96% Prot. 34,08% Lip.
6g AGS. 171gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.

16 Crema de verduras de temporada

Lacón al horno con pimentón y arroz rehogado



Pan y yogur



648kcal. 52,08% H.C. 15,44% Prot. 32,80% Lip.
5g AGS. 248gm Ca. 3mg Fe. 715ug A.

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



639kcal. 55,38% H.C. 14,82% Prot. 34,36% Lip.
7g AGS. 69gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.

18 Coliflor ecológica al orly casero

BIO

Bacalao a la portuguesa con patatas panaderas



Pan y fruta de temporada

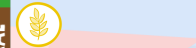


658kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip.
6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.

19 Guiso de alubias ecológicas con hortalizas

BIO

Pollo en salsa con cous cous



Pan integral y fruta de temporada



668kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 29,84% Lip.
3g AGS. 97gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.

20 Patatas a la marinera



Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria



Pan y fruta de temporada



635kcal. 35,08% H.C. 14,78% Prot. 50,51% Lip.
6g AGS. 112gm Ca. 4mg Fe. 662ug A.

23 Lentejas ecológicas a la jardinera



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



Pan y yogur



639kcal. 55,04% H.C. 16,06% Prot. 28,97% Lip.
4g AGS. 250gm Ca. 3mg Fe. 263ug A.

24 Macarrones integrales al pomodoro con pavo



Huevos revueltos con bacón y ensalada



Pan y fruta de temporada



651kcal. 51,20% H.C. 15,67% Prot. 32,87% Lip.
3g AGS. 96gm Ca. 5mg Fe. 735ug A.

25 Sopa de cocido con fideos



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

Pan y fruta de temporada



685kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip.
5g AGS. 130gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.

26 Puré de calabacín y queso



Hamburguesa de pollo con arroz amarillo



Pan integral y fruta de temporada



653kcal. 51,85% H.C. 12,05% Prot. 36,01% Lip.
2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.

27 Arroz huertano

Salmón con salsa de puerros y verduras



Pan y fruta de temporada



628kcal. 53,18% H.C. 16,96% Prot. 29,84% Lip.
3g AGS. 69gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.

30 Crema de zanahoria

Salchichas de pavo con tomate y arroz rehogado



Pan y yogur



623kcal. 47,56% H.C. 14,89% Prot. 37,55% Lip.
3g AGS. 87gm Ca. 5mg Fe. 246ug A.



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

Se servirá leche como complemento al menú todos los días.

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

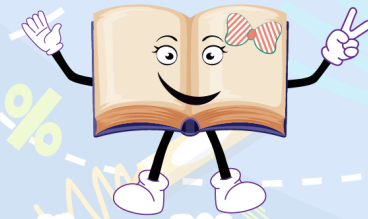


**SEPTIEMBRE
SEPTEMBER**
2024

MENÚ BASAL



VUELTA AL COLE



Lunes * Monday

Martes * Tuesday

Miércoles * Wednesday

Jueves * Thursday

Viernes * Friday

9 *Wholegrain spaghetti with tomato sauce and tuna*

Meatballs with vegetables

Bread and yoghurt

664kcal. 56,18% H.C. 15,96% Prot. 29,74% Lip. 4g AGS. 279gm Ca. 3mg Fe. 344ug A.

10 *Sauteed green beans with ham*

Spanish omelette with salad

Bread and fruit

638kcal. 53,50% H.C. 15,82% Prot. 30,68% Lip. 2g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.

11 *Sauteed chickpeas with chorizo*

Breaded hake with organic ratatouille

Bread and fruit

685kcal. 55,29% H.C. 15,35% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 85gm Ca. 3mg Fe. 515ug A.

12 *Organic pumpkin cream*

Roast pork loin with potatoes

Wholemeal bread and fruit

625kcal. 48,32% H.C. 14,74% Prot. 30,42% Lip. 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.

13 *Rice with turkey, corn and carrot*

Pil pil sole with salad

Bread and fruit

658kcal. 53,18% H.C. 12,96% Prot. 34,08% Lip. 6g AGS. 171gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.

16 *Vegetables cream*

Baked lacon with paprika and rice

Bread and yoghurt

648kcal. 52,08% H.C. 15,44% Prot. 32,80% Lip. 5g AGS. 249gm Ca. 3mg Fe. 715ug A.

17 *Sauteed peas with onion and turkey*

Pork and beef lasagna with lettuce, carrot and sweet corn salad

Bread and fruit

639kcal. 55,38% H.C. 14,82% Prot. 34,36% Lip. 7g AGS. 69gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.

18 *Breaded cauliflower*

Cod portuguese with baked potatoes

Bread and fruit

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

19 *Stewed organic beans with vegetables*

Chicken in sauce with cous cous

Wholemeal bread and fruit

668kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 29,84% Lip. 3g AGS. 97gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.

20 *Stewed potatoes with seafood and fish*

Omelette with salad

Bread and fruit

635kcal. 35,08% H.C. 14,78% Prot. 50,51% Lip. 6g AGS. 112gm Ca. 4mg Fe. 662ug A.

23 *Stewed organic lentils with vegetables*

Hake with tomato sauce and salad

Bread and yoghurt

639kcal. 55,04% H.C. 16,06% Prot. 28,97% Lip. 4g AGS. 250gm Ca. 3mg Fe. 263ug A.

24 *Wholegrain macaroni with tomato sauce and turkey*

Scrambled eggs with bacon and salad

Bread and fruit

651kcal. 51,20% H.C. 15,67% Prot. 32,87% Lip. 3g AGS. 96gm Ca. 5mg Fe. 735ug A.

25 *Noodles soup*

Chickpeas, carrot, veal and chorizo

Bread and fruit

685kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 5g AGS. 130gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.

26 *Zucchini and cheese cream*

Chicken burger with rice

Wholemeal bread and fruit

653kcal. 51,85% H.C. 12,05% Prot. 36,01% Lip. 2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.

27 *Rice with vegetables*

Salmon with leek sauce and vegetables

Bread and fruit

628kcal. 53,18% H.C. 16,96% Prot. 29,84% Lip. 3g AGS. 69gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.

30 *Carrots cream*

Turkey sausage with tomato sauce and rice

Bread and yoghurt

623kcal. 47,56% H.C. 14,89% Prot. 37,55% Lip. 3g AGS. 87gm Ca. 5mg Fe. 246ug A.



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

*Se servirá leche como complemento al menú todos los días.

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