

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



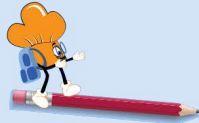
hostur 1993

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

Lunes * Monday



VUELTA AL COLE

Martes * Tuesday

Miércoles * Wednesday

Jueves * Thursday

Viernes * Friday

9 Puré de patata, puerro, zanahoria y ternera
Yogur natural o Fruta

375 kcal. 44.3g H.C. 25g Prot. 40.2g Lip. 3g AGS

10 Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza
Yogur natural o Fruta

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

11 Puré de patata, calabaza, puerro y pollo
Yogur natural o Fruta

304 kcal. 43g H.C. 21.1g Prot. 35.9g Lip. 5g AGS

5 Puré de arroz, judía verde, puerro y merluza
Yogur natural o Fruta

315kcal. 62g H.C. 23g Prot. 16g Lip. 3g AGS

6 Puré de patata, zanahoria, brócoli y pavo
Yogur natural o Fruta

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

16 Puré de patata, puerro, zanahoria y ternera
Yogur natural o Fruta

375 kcal. 44.3g H.C. 25g Prot. 40.2g Lip. 3g AGS

17 Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza
Yogur natural o Fruta

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

18 Puré de patata, calabaza, puerro y pollo
Yogur natural o Fruta

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

19 Puré de arroz, judía verde, puerro y merluza
Yogur natural o Fruta

315kcal. 62g H.C. 23g Prot. 16g Lip. 3g AGS

20 Puré de patata, zanahoria, brócoli y pavo
Yogur natural o Fruta

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

23 Puré de patata, puerro, zanahoria y ternera
Yogur natural o Fruta

275 kcal. 44.3g H.C. 25g Prot. 40.2g Lip. 3g AGS

24 Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza
Yogur natural o Fruta

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

25 Puré de patata, calabaza, puerro y pollo
Yogur natural o Fruta

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

26 Puré de arroz, judía verde, puerro y merluza
Yogur natural o Fruta

315kcal. 62g H.C. 23g Prot. 16g Lip. 3g AGS

27 Puré de patata, zanahoria, brócoli y pavo
Yogur natural o Fruta

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

30 Puré de patata, puerro, zanahoria y ternera
Yogur natural o Fruta

275 kcal. 44.3g H.C. 25g Prot. 40.2g Lip. 3g AGS



• 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
Celebidades y Turismo

