

# EN ABRIL VIAJAMOS A MÉXICO

**Hostur**  
Colectividades y Turismo

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de Hostur Colectividades, siguiendo las recomendaciones de la CAM. Registro Sanitario: 26.00013614IM. Información: 91 570 84 57 [nutricion@hosturcolectividades.es](mailto:nutricion@hosturcolectividades.es)

Valoraciones nutricionales basadas en una dieta aproximada de 2.000 Kcal diarias para niños y niñas de 6 a 9 años.

## CONSEJO NUTRICIONAL

### ¡AGUA SIEMPRE!

El agua es la bebida de elección en una dieta saludable. Consume agua siempre que tengas sed. Bebe agua del grifo o corriente siempre. El impacto ambiental del agua embotellada es mucho más alto que el del agua del grifo.

**CEIP VALDEBERNARDO**

Hostur Colectividades y Turismo S.L.U  
C/De la Fresa 7. 28703. S.S Reyes. Madrid  
[info@hosturcolectividades.es](mailto:info@hosturcolectividades.es)  
[www.hosturcolectividades.es](http://www.hosturcolectividades.es)  
91 570 84 57 - 693 861 175

 **hostur1993**

## SUGERENCIA DE CENAS

**Si has comido en el cole...**

### PRIMEROS PLATOS

Legumbre, patatas, pasta o arroz  
Verdura o puré de verdura

### SEGUNDOS PLATOS

Carne de ternera, cerdo o ave  
Pescado  
Huevo

### POSTRES

Fruta  
Lácteo

**... en casa puedes cenar:**

### PRIMEROS PLATOS

Verduras, puré de verdura o ensalada  
Patatas, pasta o sopas

### SEGUNDOS PLATOS

Pescado o huevo  
Carne de ternera, cerdo, ave o huevo  
Carne de ternera, cerdo, ave o pescado

### POSTRES

Lácteo o fruta  
Fruta





2024  
**ABRIL**  
**APRIL**

Lunes \* Monday

# MENÚ BASAL




Martes \* Tuesday


Miércoles \* Wednesday



Jueves \* Thursday



Viernes \* Friday




**2** *Espaguetis en salsa de tomate casera*  
  
*Croquetas de jamón con ensalada*  
  
*Pan y yogur*  



**3** *Lentejas estofadas con chorizo*  
  
*Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas*  
  
*Pan y fruta de temporada*  




**4** *Crema de zanahoria*  
**BIO**  
*Pollo asado al romero con patatas dado*  
**INTEGRAL**  
*Pan integral y fruta de temporada*  





**5** *Sopa de cocido con fideos integrales*  
  
*Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, pollo y chorizo)*  
*Pan y fruta de temporada*  




**8** *Judías verdes con salsa de tomate casera*  
*Huevos a la Villarroy con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha*  
  
*Pan y yogur*  



**9** *Guiso de patatas con pescado*  
  
*Salchichas de pavo con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas*  
  
*Pan y fruta de temporada*  




**10** *Crema de coliflor*  
*Magro de cerdo en salsa de champiñones con patatas*  
*Pan y fruta de temporada*  





**11** *Fabada asturiana*  
**BIO**  
*Bacalao a la vizcaína con guisantes*  
  
**INTEGRAL**  
*Pan integral y fruta de temporada ecológica*  




**12** *Sopa de picadillo*  
  
*Tortilla paisana (coliflor, zanahoria y cebolla) con ensalada de lechuga y remolacha y maíz*  
  
*Pan y fruta de temporada*  





**15** *Crema de calabacín*  
*Salmón al horno con pisto de verduras*  
  
*Pan y yogur*  





**16** *Judías pintas ecológicas con verduras*  
**BIO**  
*Pollo guisado a la huertana con patatas dado*  
*Pan y fruta de temporada*  





**17** *Paella de pollo*  
*Tortilla francesa con queso y ensalada variada*  
  
*Pan y fruta de temporada*  




**18** *Caracolas con salsa Alfredo y pavo*  
  
**INTEGRAL**  
*Hamburguesa mixta con patatas dado*  
  
*Pan integral y fruta de temporada*  




**19** *Garbanzos ecológicos estofados con chorizo*  
**BIO**  
*Lacón al horno con pimentón y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas*  
  
*Pan y fruta de temporada*  





**22** *Lentejas a la campesina*  
  
*Tortilla con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria*  
  
*Pan y yogur*  




**23** *Macarrones integrales gratinados*  
  
**INTEGRAL**  
*Filete de merluza en salsa blanca con guisantes*  
  
*Pan y fruta de temporada*  


**24** *Arroz tres delicias (zanahoria, maíz y jamón)*  
  
*Albóndigas a la jardinera con verduritas*  
  
*Pan y fruta de temporada*  


**25** *Alubias blancas ecológicas estofadas al estilo tradicional*  
**BIO**  
*Bacalao a la madrileña con ensalada de quinoa, lechuga y zanahoria*  
  
**INTEGRAL**  
*Pan integral y fruta de temporada*  



**26** *Arroz con frijoles*  
*Lomo de cerdo asado con nachos*  
  
*Pan y fruta de temporada*  


**29** *Fusillini a la napolitana*  
  
*Tortilla francesa con ensalada, maíz y zanahoria*  
  
*Pan y yogur*  


**30** *Sopa de cocido con fideos integrales*  
  
*Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, pollo y chorizo)*  
*Pan y fruta de temporada*  


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

**\*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.





2024  
**ABRIL**  
**APRIL**

Lunes \* Monday

# MENÚ BASAL

Martes \* Tuesday

Miércoles \* Wednesday

Jueves \* Thursday

Viernes \* Friday

<p>8 <b>Green beans with homemade tomato sauce</b></p> <p>Villaroy eggs with lettuce, carrot and beetroot salad</p> <p>Bread and yoghurt</p>	<p>2 <b>Spaghetti with tomato sauce</b></p> <p>Croquettes with salad</p> <p>Bread and yoghurt</p>	<p>3 <b>Stewed lentils with chorizo</b></p> <p>Andalusian hake with lettuce, corn and olive salad</p> <p>Bread and pear</p>	<p>4 <b>Carrot cream</b></p> <p>Roast chicken with potatoes</p> <p>Wholemeal bread and apple</p>	<p>5 <b>Stewed soup with wholemeal noodles</b></p> <p>Chickpeas, carrot, beef and chorizo</p> <p>Bread and banana</p>
<p>15 <b>Zucchini cream</b></p> <p>Baked salmon with vegetables</p> <p>Bread and yoghurt</p>	<p>9 <b>Stewed potatoes with fish</b></p> <p>Turkey sausages with lettuce, carrot and olive salad</p> <p>Bread and pear</p>	<p>10 <b>Cauliflower cream</b></p> <p>Lean pork in mushroom sauce with potatoes</p> <p>Bread and organic apple</p>	<p>11 <b>Autrian vean stew</b></p> <p>Vizcain cod with sauteed peas</p> <p>Wholemeal bread and banana</p>	<p>12 <b>Soup with noodles</b></p> <p>Omelette with lettuce, beetroot and corn salad</p> <p>Bread and pear</p>
<p>22 <b>Lentils with vegetables</b></p> <p>Omelette with salad</p> <p>Bread and yoghurt</p>	<p>16 <b>Beans with vegetables</b></p> <p>Stewed chicken with potatoes</p> <p>Bread and banana</p>	<p>17 <b>Chicken rice</b></p> <p>Omelette with cheese and salad</p> <p>Bread and apple</p>	<p>18 <b>Pasta with Alfredo sauce and turkey</b></p> <p>Mixed Burger with fries</p> <p>Wholemeal bread and pear</p>	<p>19 <b>Stewed chickpeas with chorizo</b></p> <p>Baked lacon with paprika and lettuce, carrot and olive salad</p> <p>Bread and apple</p>
<p>29 <b>Pasta with tomato</b></p> <p>Omelette eggs with salad</p> <p>Bread and yoghurt</p>	<p>23 <b>Wholemeal pasta with tomato</b></p> <p>Hake in white sauce and sauteed peas</p> <p>Bread and pear</p>	<p>24 <b>Rice with carrot, corn and ham</b></p> <p>Stewed meatballs with vegetables</p> <p>Bread and watermelon</p>	<p>25 <b>Stewed beans with chorizo</b></p> <p>Breaded cod with quinoa, lettuce and carrot salad</p> <p>Wholemeal bread and banana</p>	<p>26 <b>Rice with beans</b></p> <p>Stewed loin pork with nachos</p> <p>Bread and apple</p>
<p>30 <b>Soup with wholemeal noodles</b></p> <p>Cocido madrileño (hickpeas, carrot, beef and chorizo)</p> <p>Bread and pear</p>	<p>*Se servirá leche como complemento al menú todos los días.</p> <p>*La fruta indicada diariamente puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.</p>			



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

