

# EN MAYO VIAJAMOS A ALEMANIA

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de Hostur Colectividades, siguiendo las recomendaciones de la CAM. Registro Sanitario: 26.00013614/M. 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.

## 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

## CEIP VALDEBERNARDO

## CONSEJO NUTRICIONAL

Siempre que puedas, consume preparaciones caseras de los alimentos. En el caso de consumir alimentos procesados, elige aquellos con menor contenido en sal, azúcar y grasas que no sean aceite de oliva. Toda esta información la encontrarás en la información nutricional del envase.

**Hostur**  
Colectividades y Turismo

 **hostur1993**

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

# MAYO - MAY 2024

# MENÚ BASAL

Lunes \* Monday

Martes \* Tuesday

Miércoles \* Wednesday

Jueves \* Thursday

Viernes \* Friday

<p><b>6</b> <i>Arroz tres delicias (maíz, zanahoria y pavo)</i> Albóndigas en salsa con verduritas Pan y fruta de temporada</p> <p>678kcal. 53,03% H.C. 13,60% Prot. 33,37% Lip. 9g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 199ug A.</p>	<p><b>7</b> <i>Alubias pintas ecológicas estofadas al estilo tradicional</i> Delicias de merluza caseras con cous-cous salteado Pan y yogur</p> <p>699kcal. 53,47% H.C. 14,27% Prot. 32,26% Lip. 2g AGS. 252gm Ca. 2mg Fe. 331ug A.</p>	<p><b>8</b> <i>Espirales integrales al pomodoro</i> Tortilla con queso con ensalada verde (lechuga y aceitunas) Pan y fruta de temporada</p> <p>617kcal. 54,17% H.C. 13,71% Prot. 32,12% Lip. 2g AGS. 216gm Ca. 3mg Fe. 128ug A.</p>	<p><b>9</b> <i>Marmitako de bacalao</i> Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Pan integral y fruta de temporada</p> <p>676kcal. 51,52% H.C. 14,08% Prot. 34,4% Lip. 3g AGS. 124gm Ca. 5mg Fe. 7847ug A.</p>	<p><b>10</b> <i>Sopa de fideos ecológicos</i> Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, pollo y chorizo) Pan y fruta de temporada</p> <p>657kcal. 52,8% H.C. 14,01% Prot. 33,19% Lip. 4g AGS. 130gm Ca. 5mg Fe. 573ug A.</p>
<p><b>13</b> <i>Lentejas ecológicas estofadas</i> Bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha Pan y yogur</p> <p>683kcal. 52,97% H.C. 13,93% Prot. 33,10% Lip. 3g AGS. 316gm Ca. 7mg Fe. 327ug A.</p>	<p><b>14</b> <i>Ensalada campera (patata, zanahoria, aceitunas y atún)</i> Pollo guisado con panaché de verduras Pan y fruta de temporada</p> <p>632kcal. 52,50% H.C. 12,75% Prot. 34,75% Lip. 3g AGS. 79gm Ca. 3mg Fe. 288ug A.</p>		<p><b>16</b> <i>Crema de coliflor</i> Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Pan sin gluten y fruta de temporada</p> <p>605kcal. 53,27% H.C. 13,32% Prot. 33,41% Lip. 4g AGS. 65gm Ca. 3mg Fe. 317ug A.</p>	<p><b>17</b> <i>Tallarines con salsa de soja</i> Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan y fruta de temporada</p> <p>679kcal. 54,65% H.C. 14,12% Prot. 31,23% Lip. 3g AGS. 132gm Ca. 5mg Fe. 178ug A.</p>
<p><b>20</b> <i>Arroz con salsa de tomate casero</i> Merluza rebozada con verduras salteadas Pan y yogur</p> <p>632kcal. 55,12% H.C. 12,63% Prot. 32,25% Lip. 3g AGS. 217gm Ca. 3mg Fe. 385ug A.</p>	<p><b>21</b> <i>Crema de hortalizas ecológicas</i> Hamburguesa de ternera y pollo con patatas fritas Pan y fruta de temporada</p> <p>665kcal. 52,89% H.C. 12,77% Prot. 34,34% Lip. 6g AGS. 90gm Ca. 3mg Fe. 19ug A.</p>	<p><b>22</b> <i>Coditos con salsa de tomate</i> Bacalao al horno con pisto de verduras Pan y fruta de temporada</p> <p>614kcal. 53,78% H.C. 12,88% Prot. 33,34% Lip. 6g AGS. 237gm Ca. 4mg Fe. 229ug A.</p>	<p><b>23</b> <i>Garbanzos estofados con espinacas</i> Tortilla francesa con atún y ensalada Pan integral y fruta de temporada</p> <p>635kcal. 51,63% H.C. 13,20% Prot. 35,17% Lip. 2g AGS. 115gm Ca. 2mg Fe. 412ug A.</p>	<p><b>24</b> <i>Kartoffelsalat (ensalada de patata y salchichas con mayonesa)</i> Schnitzel mit chucrut (cerdo empanado con ensalada de col) Pan y fruta de temporada</p> <p>680kcal. 51,93% H.C. 13,33% Prot. 34,74% Lip. 4g AGS. 203gm Ca. 3mg Fe. 222ug A.</p>
<p><b>27</b> <i>Crema vichyssoise</i> Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Pan y yogur</p> <p>641kcal. 53,68% H.C. 14,07% Prot. 32,25% Lip. 4g AGS. 152gm Ca. 3mg Fe. 385ug A.</p>	<p><b>28</b> <i>Lentejas ecológicas guisadas a la jardinera</i> Guiso de pollo a la riojana con arroz Pan y fruta de temporada</p> <p>657kcal. 52,8% H.C. 14,01% Prot. 33,19% Lip. 4g AGS. 130gm Ca. 5mg Fe. 573ug A.</p>	<p><b>29</b> <i>Judías verdes rehogadas con patata</i> Tortilla con jamón y ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta de temporada</p> <p>678kcal. 54,85% H.C. 13,89% Prot. 31,26% Lip. 5g AGS. 194gm Ca. 7mg Fe. 262ug A.</p>	<p><b>30</b> <i>Macarrones integrales con tomate</i> Merluza en salsa verde con verduras Pan integral y fruta de temporada</p> <p>653kcal. 54,17% H.C. 13,65% Prot. 32,18% Lip. 2g AGS. 216gm Ca. 3mg Fe. 127ug A.</p>	<p><b>31</b> <i>Sopa de fideos ecológicos</i> Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, pollo y chorizo) Pan y fruta de temporada</p> <p>644kcal. 32,07% H.C. 13,93% Prot. 34,00% Lip. 5g AGS. 120gm Ca. 5mg Fe. 322ug A.</p>



\* 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



Lunes \* Monday

Martes \* Tuesday

Miércoles \* Wednesday

Jueves \* Thursday

Viernes \* Friday

**6** Rice with sweet corn, carrot and turkey  
 Meatballs in sauce with vegetables  
 Bread and fruit

678kcal. 53,03% H.C. 13,60% Prot. 33,37% Lip.  
 9g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 199ug A.

**7** Organic beans with chorizo  
 Breaded hake with sauteed cous cous  
 Bread and yhogurt

699kcal. 53,47% H.C. 14,27% Prot. 32,26% Lip.  
 2g AGS. 252gm Ca. 2mg Fe. 331ug A.

**8** Wholemeal pasta with tomato sauce  
 Cheese omelette with salad  
 Bread and fruit

617kcal. 54,17% H.C. 13,71% Prot. 32,12% Lip.  
 2g AGS. 216gm Ca. 3mg Fe. 128ug A.

**9** Stewed potatoes with cod  
 Grilled pork loin with lettuce and tomato salad  
 Wholemeal bread and fruit

676kcal. 51,52% H.C. 14,08% Prot. 34,4% Lip.  
 3g AGS. 124gm Ca. 5mg Fe. 7847ug A.

**10** Stewed soup with organic noodles  
 Chickpeas, carrot, chicken and chorizo  
 Bread and fruit

657kcal. 52,8% H.C. 14,01% Prot. 33,19% Lip.  
 4g AGS. 130gm Ca. 5mg Fe. 573ug A.

**13** Stewed organic lentils  
 Breaded cod with lettuce and salad  
 Bread and yoghurt

683kcal. 52,97% H.C. 13,93% Prot. 33,10% Lip.  
 3g AGS. 316gm Ca. 7mg Fe. 327ug A.

**14** Potato, carrot, olives and tuna salad  
 Roast chicken with fine herbs and vegetables  
 Bread and fruit

632kcal. 52,50% H.C. 12,75% Prot. 34,75% Lip.  
 3g AGS. 79gm Ca. 3mg Fe. 288ug A.

**15**

**16** Cauliflower cream  
 Omelette with lettuce and carrot salad  
 Gluten free bread and fruit

605kcal. 53,27% H.C. 13,32% Prot. 33,41% Lip.  
 4g AGS. 65gm Ca. 3mg Fe. 317ug A.

**17** Noodles with soy sauce  
 Baked salmon with letuce and sweet corn salad  
 Bread and fruit

679kcal. 54,65% H.C. 14,12% Prot. 31,23% Lip.  
 3g AGS. 132gm Ca. 5mg Fe. 178ug A.

**20** Rice with tomato sauce  
 Breaded hake with sauteed vegetables  
 Bread and yoghurt

632kcal. 55,12% H.C. 12,63% Prot. 32,25% Lip.  
 3g AGS. 217gm Ca. 3mg Fe. 385ug A.

**21** Organic vegetables cream  
 Beef and chicken burger with chips  
 Bread and fruit

665kcal. 52,89% H.C. 12,77% Prot. 34,34% Lip.  
 6g AGS. 90gm Ca. 3mg Fe. 19ug A.

**22** Pasta with tomato sauce  
 Baked cod with ratatoille  
 Bread and fruit

614kcal. 53,78% H.C. 12,88% Prot. 33,34% Lip.  
 6g AGS. 237gm Ca. 4mg Fe. 229ug A.

**23** Chickpeas with spinach  
 Omelette with tuna and salad  
 Wholemeal bread and fruit

635kcal. 51,63% H.C. 13,20% Prot. 35,17% Lip.  
 2g AGS. 115gm Ca. 2mg Fe. 412ug A.

**24** Kartoffelsalat (potato, sausage, mayonnaise salad)  
 Schnitzel mit chucrut (breaded pork with cabbage salad)  
 Bread y fruit

680kcal. 51,93% H.C. 13,33% Prot. 34,74% Lip.  
 4g AGS. 203gm Ca. 3mg Fe. 222ug A.

**27** Vichyssoise cream  
 Cod croquettes with lettuce and salad  
 Bread and yoghurt

641kcal. 53,68% H.C. 14,07% Prot. 32,25% Lip.  
 4g AGS. 152gm Ca. 3mg Fe. 385ug A.

**28** Stewed organic lentils  
 Chicken stew with rice  
 Bread and fruit

678kcal. 54,85% H.C. 13,89% Prot. 31,26% Lip.  
 5g AGS. 194gm Ca. 7mg Fe. 262ug A.

**29** Sauteed green beans with potato  
 Omelette with ham and salad  
 Bread and fruit

644kcal. 32,07% H.C. 13,93% Prot. 34,00% Lip.  
 5g AGS. 120gm Ca. 5mg Fe. 322ug A.

**30** Wholemeal pasta with tomato sauce  
 Hake with sauce with vegetables  
 Wholemeal bread and fruit

653kcal. 54,17% H.C. 13,65% Prot. 32,18% Lip.  
 2g AGS. 216gm Ca. 3mg Fe. 127ug A.

**31** Stewed soup with noodles  
 Chickpeas, carrot, chicken and chorizo  
 Bread and fruit

657kcal. 52,8% H.C. 14,01% Prot. 33,19% Lip.  
 4g AGS. 130gm Ca. 5mg Fe. 573ug 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.

