

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.

Info. alérgenos: 91 570 84 57 nutricion@hosturcolectividades.es

Registro Sanitario: 26.00013614/M

Hostur Colectividades y Turismo S.L.U.  
C/ de la Fresa 7, 28703, S.S. Reyes, Madrid - 91 570 84 57 / 693 861 175  
info@hosturcolectividades.es - www.hosturcolectividades.es

# Feliz Carnaval!

## "MARDI GRAS" EN NUEVA ORLEANS

CEIP BACHILLER ALONSO LÓPEZ

# MENÚ FEBRERO

LUNES * MONDAY	MARTES * TUESDAY	MÉRCOLES * WEDNESDAY	JUEVES * THURSDAY	VIERNES * FRIDAY
Champiñones salteados Croquetas caseras de jamón Fruta	Ensalada de pasta Mero con tomate Postre lácteo	Crema de boniato con queso Pechuga de pollo asada Postre lácteo	Parrillada de verduras Hamburguesa de pescado Postre lácteo	Sopa de estrellas Pizza casera con base de calabacín Postre lácteo
Berenjena rellena de carne con bechamel Fruta	Ensalada variada Lenguado al limón Postre lácteo	Hervido de patata, judía verde y zanahoria Filete de pavo a la plancha Postre lácteo	Patata asada Cinta de lomo al ajillo Postre lácteo	Espaguetis de calabacín con tomate asado Salmón a la plancha Postre lácteo
Macarrones con queso Sándwich de lechuga, tomate y atún Fruta	Sopa de estrellas Salchichas de pollo Postre lácteo	Pasta con arbolitos de brócoli Merluza a la plancha Postre lácteo	Espinacas con bechamel Tortilla francesa al gusto Postre lácteo	Ensalada de garbanzos Pechuga de pavo plancha Postre lácteo
	Crema de hortalizas Rollito de pechuga de pollo relleno con queso Postre lácteo	Albóndigas vegetales con verduritas Postre lácteo	Salteado de verduras con quinoa Nuggets de coliflor Postre lácteo	



Sugerencias para cenar  
Dinner suggestions



# FEBRERO FEBRUARY

## 2022

### Lunes \* Monday

### Martes \* Tuesday

**1** Puré de verduras (Patata, zanahoria y calabacín)  
Mashed vegetables (Potato, carrot and zucchini)

San Jacobo casero de jamón y queso con ensalada de lechuga y zanahoria

Homemade San Jacobo with lettuce and carrot salad



Pan y fruta  
Bread and fruit



638kcal. 44% H.C. 19% Prot. 38% Lip. 8g AGS. 324gm Ca. 4mg Fe. 1057ug A.

### Miércoles \* Wednesday

**2** Arroz tres delicias (guisante, jamón y huevo)  
Rice three delights (peas, ham and egg)



Merluza en salsa de puerros con guisantes ecológicos  
Hake in leek sauce with ecological peas



Pan y fruta  
Bread and fruit



680kcal. 61% H.C. 20% Prot. 18% Lip. 2g AGS. 93gm Ca. 3mg Fe. 89ug A.

### Jueves \* Thursday

**3** Judías blancas estofadas con patata y zanahoria ecológica  
Stewed white beans with potato and ecological carrot



Lomo de saxonía al horno con cous cous, zanahoria y calabacín



Pan integral y fruta  
Wholemeal and fruit



556kcal. 48% H.C. 20% Prot. 32% Lip. 3g AGS. 70gm Ca. 4mg Fe. 297ug A.

### Viernes \* Friday

**4** Marmitako de salmón  
Salmon marmitako



Filete de pollo a la plancha con verduras salteadas  
Grilled chicken filled with sauteed vegetables



Pan y fruta  
Bread and fruit



541kcal. 44% H.C. 27% Prot. 54% Lip. 2g AGS. 110gm Ca. 3mg Fe. 643ug A.

**7** Arroz a la milanesa con queso  
Rice breaded with cheese



Delicias caseras de rape orly con menestra de verduras  
Homemade monkfish orly with variety of vegetables



Pan y yogur  
Bread and yoghurt



637kcal. 56% H.C. 19% Prot. 25% Lip. 4g AGS. 225gm Ca. 1mg Fe. 189ug A.

**8** Sopa de cocido con fideos  
Noodle soup



Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahorias, ternera y chorizo)  
Madrid stew (chickpeas, carrots, veal and chorizo)



Pan y fruta  
Bread and fruit



714kcal. 61% H.C. 18% Prot. 20% Lip. 6g AGS. 164gm Ca. 7mg Fe. 377ug A.

**9** Espaguetis con verduras y ternera  
Spaguetti with vegetables and veal



Merluza al horno con puré de zanahoria ecológico  
Baked hake with mashed ecological carrot



Pan y fruta  
Bread and fruit



661kcal. 58% H.C. 21% Prot. 21% Lip. 3g AGS. 156gm Ca. 4mg Fe. 1211ug A.

**10** Coliflor rehogada con pimentón  
Paprika sauteed cauliflower



Huevos revueltos con jamón cocido con patatas fritas  
Scrambled eggs with ham with fried potatoes



Pan integral y fruta  
Wholemeal and fruit



606kcal. 40% H.C. 18% Prot. 41% Lip. 4g AGS. 135gm Ca. 6mg Fe. 305ug A.

**11** Judías pintas con verduras y arroz  
Stewed beans with vegetables and rice



Pollo en pepitoria con champiñones salteados  
Breaded chicken with sauteed mushrooms



Pan y fruta  
Bread and fruit



733kcal. 53% H.C. 26% Prot. 21% Lip. 4g AGS. 152gm Ca. 6mg Fe. 85ug A.

**14** Arroz blanco con salsa de tomate casera y bacon  
Rice with homemade tomato sauce and bacon



Abadejo a la andaluza con zanahoria baby salteada  
Andalusian haddock with sauteed baby carrot



Pan y yogur  
Bread and yoghurt



713kcal. 52% H.C. 19% Prot. 27% Lip. 5g AGS. 181gm Ca. 1mg Fe. 117ug A.

**15** Lentejas estofadas con calabaza ecológica  
Stewed lentils with ecological pumpkin



Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa  
Potato omelette with lettuce, carrot and quinoa salad



Pan y fruta  
Bread and fruit



791kcal. 54% H.C. 19% Prot. 27% Lip. 4g AGS. 174gm Ca. 10mg Fe. 547ug A.

**16** Crema de zanahoria, patata y puerro  
Carrot, potato and leek cream



Pastel de carne con guisantes salteados  
Meat cake with sauteed peas



Pan y fruta  
Bread and fruit



696kcal. 69% H.C. 11% Prot. 20% Lip. 3g AGS. 189gm Ca. 4mg Fe. 806ug A.

**17** Garbanzos con espinacas  
Chickpeas with spinach



Filete de pollo a la plancha con brócoli al ajillo  
Grilled chicken filled with broccoli garlic



Pan integral y fruta  
Wholemeal and fruit



635kcal. 48% H.C. 24% Prot. 27% Lip. 2g AGS. 280gm Ca. 9mg Fe. 715ug A.

**18** Sopa minestrone  
Minestrone soup



Bacalao a la portuguesa con patatas asadas  
Portuguese cod with baked potatoes



Pan y fruta  
Bread and fruit



668kcal. 68% H.C. 12% Prot. 20% Lip. 2g AGS. 161gm Ca. 6mg Fe. 921ug A.

**21** Judías verdes con patatas y zanahoria ecológica  
Green beans with potatoes and ecological carrot



Tortilla de queso con arroz integral  
Cheese omelette with integral rice



Pan y yogur  
Bread and yoghurt



654kcal. 47% H.C. 17% Prot. 35% Lip. 10g AGS. 447gm Ca. 4mg Fe. 303ug A.

**22** Tallarines al ajillo  
Noodles with garlic



Merluza a la vizcaina con verduritas  
Vizcain hake with vegetables



Pan y fruta  
Bread and fruit



665kcal. 59% H.C. 19% Prot. 22% Lip. 2g AGS. 109gm Ca. 4mg Fe. 288ug A.

**23** Sopa de cocido con fideos ecológicos  
Ecological noodle soup



Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahorias, ternera y chorizo)  
Madrid stew (chickpeas, carrots, veal and chorizo)



Pan y fruta  
Bread and fruit



628kcal. 58% H.C. 19% Prot. 23% Lip. 6g AGS. 158gm Ca. 7mg Fe. 377ug A.

**24** Jambalaya (Arroz con verduras)  
Jambalaya (Rice with vegetables)



Pollo especiado crujiente con ensalada de lechuga y maíz  
Crispy spiced chicken with lettuce and corn salad



Pan integral y fruta  
Wholemeal and fruit



732kcal. 47% H.C. 18% Prot. 34% Lip. 4g AGS. 60gm Ca. 3mg Fe. 167ug A.

**25**

## FIESTA!!

**28**

## FIESTA!!

Se servirá leche como complemento al menú todos los días.

# Feliz Carnaval!



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

