

**EEI HERNÁN
CORTÉS
JULIO**

Hostur Colectividades y
Turismo S.L.U.
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

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 900 kcal diarias para niños y niñas de 0 a 1 año.

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

Registro Sanitario: 26.00013614/M

hostur1993



Disfruta de tu
verano

JULIO 2026



Lunes

Martes



MENÚ BASAL

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Crema de coliflor Albóndigas de pollo guisadas con ensalada variada Pan y yogur natural 648kcal. 52,08% H.C. 15,44% Prot. 32,80% Lip. 5g AGS. 248gm Ca. 3mg Fe. 715ug A.	7 Espaguetis en salsa de queso Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y pepino Pan integral y fruta de temporada 639kcal. 55,38% H.C. 14,82% Prot. 34,36% Lip. 7g AGS. 69gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.	1 Fideuá de verduras Pavo guisado con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta de temporada 685kcal. 55,29% H.C. 15,35% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 85gm Ca. 3mg Fe. 515ug A.	2 Patatas a la riojana Bacalao al horno en salsa de tomate con salteado de verduras 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.	3 Brócoli a la gallega (brócoli, aceite y pimentón) Garbanzos guisados con calabacín, cebolla, tomate y zanahoria Pan y fruta de temporada 638kcal. 53,50% H.C. 15,82% Prot. 30,68% Lip. 2g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.
13 Judías verdes rehogadas con patatas y jamón Huevos revueltos con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan y yogur 639kcal. 55,04% H.C. 16,06% Prot. 28,97% Lip. 4g AGS. 250gm Ca. 3mg Fe. 263ug A.	14 Ensalada campera (patata, zanahoria, tomate y huevo) Merluza al horno en salsa con verduritas salteadas Pan integral y fruta de temporada 651kcal. 51,20% H.C. 15,67% Prot. 32,87% Lip. 3g AGS. 96gm Ca. 5mg Fe. 735ug A.	8 Sopa de cocido con fideos Cocido vegetal completo (garbanzos, ternera, zanahoria y chorizo) Pan y fruta de temporada 664kcal. 56,18% H.C. 15,96% Prot. 29,74% Lip. 4g AGS. 279gm Ca. 3mg Fe. 344ug A.	9 Paella de verduras Cinta de lomo fresca al horno con calabacín rehogado 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.	10 Pisto de verduras con patata Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta de temporada 635kcal. 35,08% H.C. 14,78% Prot. 50,51% Lip. 6g AGS. 112gm Ca. 4mg Fe. 662ug A.
20 Puré suave de calabacín y puerro Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas fritas Pan y yogur natural 648kcal. 52,08% H.C. 15,44% Prot. 32,80% Lip. 5g AGS. 248gm Ca. 3mg Fe. 715ug A.	21 Garbanzos guisados con calabacín, zanahoria y cebolla Berenjenas rebozadas con ensalada Pan integral y fruta de temporada 623kcal. 47,56% H.C. 14,89% Prot. 37,55% Lip. 3g AGS. 87gm Ca. 5mg Fe. 246ug A.	15 Arroz hortelano con verduras de temporada Lentejas guisadas con calabaza y zanahoria Pan y fruta de temporada 685kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 5g AGS. 130gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.	16 Macarrones napolitana (salsa de tomate casera y albahaca) Pavo guisado con patatas 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.	17 Crema de verduras de temporada Croquetas de jamón y ensalada Pan y fruta de temporada 664kcal. 56,18% H.C. 15,96% Prot. 29,74% Lip. 4g AGS. 279gm Ca. 3mg Fe. 344ug A.
27 Espaguetis a la carbonara Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y yogur 658kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip. 6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.	28 Ensalada campera (patata, zanahoria, tomate y huevo) Magro estafado con patatas dado Pan integral y fruta de temporada 620kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 4g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.	22 Patatas guisadas con chorizo Merluza al horno en salsa con cuscús salteado Pan y fruta de temporada 664kcal. 56,18% H.C. 15,96% Prot. 29,74% Lip. 4g AGS. 279gm Ca. 3mg Fe. 344ug A.	23 Espirales con salsa de tomate casera Totilla francesa con salteado de verduras campestres Pan integral y fruta de temporada 628kcal. 53,18% H.C. 16,96% Prot. 29,84% Lip. 3g AGS. 69gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.	24 Alubias blancas guisadas con chorizo Bacalao rebozado con ensalada verde (lechuga y pepino) Pan y fruta de temporada 628kcal. 53,18% H.C. 16,96% Prot. 29,84% Lip. 3g AGS. 69gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.
27 Espaguetis a la carbonara Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y yogur 658kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip. 6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.	28 Ensalada campera (patata, zanahoria, tomate y huevo) Magro estafado con patatas dado Pan integral y fruta de temporada 620kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 4g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.	29 Cuscús con pisto y salsa de tomate casera Lentejas guisadas con verduras de temporada Pan y fruta de temporada 701kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 6g AGS. 266gm Ca. 5mg Fe. 533ug A.	30 Arroz a la napolitana Merluza al horno en salsa con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada 701kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 6g AGS. 266gm Ca. 5mg Fe. 533ug A.	31 Crema de zanahoria y puerro Croquetas de pollo con ensalada Pan y fruta de temporada 633kcal. 53,81% H.C. 12,25% Prot. 35,06% Lip. 2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.