EN NOVIEMBRE VIAJAMOS A TURQUÍA

EEI HERNÁN CORTÉS

Hostur
Colectividades y Turismo S.L.
hostur1993

Tips nutricionales

Los días se acortan y el frío aprieta. Como el sol ya no nos regala tanta energía, el desayuno se vuelve más importante que nunca: dedícale al menos 15 minutos y combina un lácteo, un cereal y una fruta para empezar el día con las pilas cargadas.



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

Valoraciones nutricionales basadas en una dieta aproximada de 1.000 kcal diarias para niños y niñas de 1 a 3 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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ BASAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2  	**3** *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Croquetas de jamón con arroz salteado* *Pan integral y fruta de temporada* 376kcal. 58,95% H.C. 10,40% Prot. 26,32% Lip. 2,3g AGS. 67mg Ca. 1,9mg Fe.	**4** *Patatas a la riojana* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada* 361kcal. 46,34% H.C. 23,05% Prot. 26,62% Lip. 2,5g AGS. 59mg Ca. 1,8mg Fe.	**5** *Alubias blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada* 392kcal. 48,63% H.C. 14,64% Prot. 31,44% Lip. 3,1g AGS. 147mg Ca. 4,6mg Fe.	**6** *Espirales con salsa de tomate casera* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y fruta de temporada* 384kcal. 53,60% H.C. 17,22% Prot. 26,42% Lip. 2,3g AGS. 70mg Ca. 1,8mg Fe.
9  	**10** *Lentejas al estilo tradicional* *Tortilla de patata con zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada* 381kcal. 51,45% H.C. 16,85% Prot. 25,67% Lip. 2,1g AGS. 109mg Ca. 3,8mg Fe.	**11** *Macarrones al estilo pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada* 404kcal. 50,03% H.C. 18,34% Prot. 29,24% Lip. 2,2g AGS. 56mg Ca. 1,5mg Fe.	**12** *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, ternera, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada* 349kcal. 56,56% H.C. 18,38% Prot. 20,04% Lip. 1,8g AGS. 65mg Ca. 2,7mg Fe.	**13** *Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas dado* *Pan y fruta de temporada* 330kcal. 54,31% H.C. 25,62% Prot. 15,42% Lip. 1,1g AGS. 87mg Ca. 2,5mg Fe.
16 *Tricolor de verduras (brócoli, zanahoria ecológica y patata)* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogados* *Pan y yogur* 351kcal. 40,03% H.C. 23,79% Prot. 30,88% Lip. 4,2g AGS. 164mg Ca. 2,6mg Fe.	**17** *Alubias pintas estofadas a la jardinera* *Huevos cocidos con salsa de tomate con ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada* 338kcal. 42,35% H.C. 19,76% Prot. 32,51% Lip. 2,9g AGS. 104mg Ca. 3,7mg Fe.	**18** *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada* 365kcal. 45,55% H.C. 21,81% Prot. 30,10% Lip. 2,2g AGS. 51mg Ca. 1,2mg Fe.	**19** *Sopa juliana (con fideos)* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada* 347kcal. 64,65% H.C. 15,12% Prot. 14,27% Lip. 0,9g AGS. 95mg Ca. 3,2mg Fe.	**20** *Guiso de patatas con rape* *Pollo guisado en salsa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria* *Pan y fruta de temporada* 374kcal. 54,00% H.C. 23,55% Prot. 18,96% Lip. 1,4g AGS. 75mg Ca. 2,5mg Fe.
23 *Espirales a la boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y yogur natural* 407kcal. 46,25% H.C. 18,88% Prot. 31,85% Lip. 2,7g AGS. 143mg Ca. 1,2mg Fe.	**24** *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, ternera, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada* 349kcal. 56,56% H.C. 18,38% Prot. 20,04% Lip. 1,8g AGS. 65mg Ca. 2,7mg Fe.	**25** *Crema de calabacín y puerro ecológico* *Muslitos de pollo asados en salsa de tomate con patatas dado* *Pan y fruta de temporada* 331kcal. 49,64% H.C. 25,75% Prot. 20,74% Lip. 1,6g AGS. 76mg Ca. 2,7mg Fe.	**26** *Lentejas estofadas a la hortelana* *Abadejo rebozado con ensalada de lechuga, tomate y pepino* *Pan integral y fruta de temporada* 393kcal. 46,73% H.C. 24,23% Prot. 24,02% Lip. 1,8g AGS. 87mg Ca. 3,3mg Fe.	**27** *Arroz a la hortelana con verduras* *Albóndigas en salsa con ensalada variada* *Pan y fruta de temporada* 448kcal. 52,29% H.C. 14,83% Prot. 30,21% Lip. 3,9g AGS. 80mg Ca. 2,9mg Fe.
30 *Arroz tres delicias (arroz, zanahoria, cebolla, maíz y pavo)* *Tortilla francesa con queso con ensalada variada* *Pan y yogur* 361kcal. 36,01% H.C. 18,02% Prot. 43,76% Lip. 5,1g AGS. 234mg Ca. 1,5mg Fe.				

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

MOSTAZA · MOLUSCOS · CACAHUETES · ALTRAMUCES · APIO · PESCADO · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · CRUSTÁCEOS · GLUTEN · SULFITOS · HUEVO · SÉSAMO



Hostur

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina

NOVEMBER 2026

BASAL MENU

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2  	**3** *Cream of carrot eco and zucchini* *Ham croquettes with sauteed rice* *Wholemeal bread and fruit*	**4** *Stewed potatoes with chorizo* *Baked hake with green sauce with lettuce and corn salad* *Bread and fruit*	**5** *Stewed white beans with vegetables* *Vegetable nuggets with lettuce, grated carrot and corn salad* *Wholemeal bread and fruit*	**6** *Pasta with homemade tomato sauce* *French omelette with turkey and vegetable ratatouille* *Bread and fruit*
	376kcal. 58,95% H.C. 10,40% Prot. 26,32% Lip. 2,3g AGS. 67mg Ca. 1,9mg Fe.	361kcal. 46,34% H.C. 23,05% Prot. 26,62% Lip. 2,5g AGS. 59mg Ca. 1,8mg Fe.	392kcal. 48,63% H.C. 14,64% Prot. 31,44% Lip. 3,1g AGS. 147mg Ca. 4,6mg Fe.	384kcal. 53,60% H.C. 17,22% Prot. 26,42% Lip. 2,3g AGS. 70mg Ca. 1,8mg Fe.
9  	**10** *Lentils traditional-style* *Potato omelette with sauteed baby carrots* *Wholemeal bread and fruit*	**11** *Pasta with homemade tomato sauce* *Baked salmon with lettuce and tomato salad* *Bread and fruit*	**12** *Noodle soup* *Full Madrid-style stew (chickpeas, veal, chorizo, carrot and potatoes)* *Wholemeal bread and fruit*	**13** *Sauteed green beans with garlic and paprika* *Stewed turkey with carrot sauce with diced potatoes* *Bread and fruit*
	381kcal. 51,45% H.C. 16,85% Prot. 25,67% Lip. 2,1g AGS. 109mg Ca. 3,8mg Fe.	404kcal. 50,03% H.C. 18,34% Prot. 29,24% Lip. 2,2g AGS. 56mg Ca. 1,5mg Fe.	349kcal. 56,56% H.C. 18,38% Prot. 20,04% Lip. 1,8g AGS. 65mg Ca. 2,7mg Fe.	330kcal. 54,31% H.C. 25,62% Prot. 15,42% Lip. 1,1g AGS. 87mg Ca. 2,5mg Fe.
16 *Three-colour vegetables (broccoli, eco carrot and potato)* *Lean pork in sauce with sauteed peas* *Bread and yogurt*	**17** *Stewed pinto beans with vegetables* *Boiled eggs with tomato sauce with mixed salad* *Wholemeal bread and fruit*	**18** *Mixed paella (chicken and vegetables)* *Madrid style - baked hake with lettuce, beetroot and corn salad* *Bread and fruit*	**19** *Julienne soup (vegetable soup with noodles)* *Sauteed chickpeas with vegetables* *Wholemeal bread and fruit*	**20** *Stewed potatoes with monkfish* *Stewed chicken in sauce with lettuce, tomato and carrot salad* *Bread and fruit*
351kcal. 40,03% H.C. 23,79% Prot. 30,88% Lip. 4,2g AGS. 164mg Ca. 2,6mg Fe.	338kcal. 42,35% H.C. 19,76% Prot. 32,51% Lip. 2,9g AGS. 104mg Ca. 3,7mg Fe.	365kcal. 45,55% H.C. 21,81% Prot. 30,10% Lip. 2,2g AGS. 51mg Ca. 1,2mg Fe.	347kcal. 64,65% H.C. 15,12% Prot. 14,27% Lip. 0,9g AGS. 95mg Ca. 3,2mg Fe.	374kcal. 54,00% H.C. 23,55% Prot. 18,96% Lip. 1,4g AGS. 75mg Ca. 2,5mg Fe.
23 *Fusilli bolognese* *Hake with limon with sauteed vegetables* *Bread and natural yogurt*	**24** *Noodle soup* *Full Madrid-style stew (chickpeas, veal, chorizo, carrot and potatoes)* *Wholemeal bread and fruit*	**25** *Eco zucchini and leek cream* *Roast chicken drumsticks with homemade tomato sauce with diced potatoes* *Bread and fruit*	**26** *Garden-style lentil stew* *Battered haddock with lettuce, tomato and cucumber salad* *Wholemeal bread and fruit*	**27** *Sauteed rice with vegetables* *Meatballs in sauce with mixed salad* *Bread and fruit*
407kcal. 46,25% H.C. 18,88% Prot. 31,85% Lip. 2,7g AGS. 143mg Ca. 1,2mg Fe.	349kcal. 56,56% H.C. 18,38% Prot. 20,04% Lip. 1,8g AGS. 65mg Ca. 2,7mg Fe.	331kcal. 49,64% H.C. 25,75% Prot. 20,74% Lip. 1,6g AGS. 76mg Ca. 2,7mg Fe.	393kcal. 46,73% H.C. 24,23% Prot. 24,02% Lip. 1,8g AGS. 87mg Ca. 3,3mg Fe.	448kcal. 52,29% H.C. 14,83% Prot. 30,21% Lip. 3,9g AGS. 80mg Ca. 2,9mg Fe.
30 *Three delight rice (rice, onion, corn, carrot and turkey)* *French omelette with cheese with mixed salad* *Bread and yogurt*				
361kcal. 36,01% H.C. 18,02% Prot. 43,76% Lip. 5,1g AGS. 234mg Ca. 1,5mg Fe.				

As established in EU Regulation 1169/2011 (Food Information), it is required to inform about possible allergens present in processed foods.

MOSTAZA, MOLUSCOS, CACAHUETES, ALTRAMUCES, APIO, PESCADO, SOJA, LÁCTEOS, FRUTOS DE CÁSCARA, CRUSTÁCEOS, GLUTEN, SULFITOS, HUEVO, SÉSAMO

Hostur Colectividades y Turismo



Hostur

The indicated fruit may vary depending on ripeness and will be: apple, pear, banana, orange and tangerine

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Croquetas de pavo caseras (SH) (SL) con arroz salteado* *Pan y fruta de temporada*	4 *Patatas a la riojana* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Alubias blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales caseros con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan y fruta de temporada*	6 *Espirales (SH) con salsa de tomate casera* *Pollo asado y pisto de verduras* *Pan y fruta de temporada*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Pollo al horno en su jugo con zanahoria baby salteada* *Pan y fruta de temporada*	11 *Macarrones (SH) al estilo pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Sopa de cocido con fideos (SH)* *Cocido madrileño completo (garbanzos, ternera, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y fruta de temporada*	13 *Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas dado* *Pan y fruta de temporada*
16 *Tricolor de verduras (brócoli, zanahoria ecológica y patata)* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogados* *Pan y yogur*	17 *Alubias pintas estofadas a la jardinera* *Pavo al horno en salsa con ensalada variada* *Pan y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana (con fideos (SH))* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con rape* *Pollo guisado en salsa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria* *Pan y fruta de temporada*
23 *Espirales (SH) a la boloñesa (carne picada y salsa de tomate)* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y yogur natural*	24 *Sopa de cocido con fideos (SH)* *Cocido madrileño completo (garbanzos, ternera, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín y puerro ecológico* *Muslitos de pollo asados en salsa de tomate con patatas dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Lentejas estofadas a la hortelana* *Abadejo rebozado casero (SH) con ensalada de lechuga, tomate y pepino* *Pan y fruta de temporada*	27 *Arroz a la hortelana con verduras* *Albóndigas en salsa con ensalada variada* *Pan y fruta de temporada*
30 *Arroz tres delicias (arroz, zanahoria, cebolla, maíz y pavo)* *Pavo guisado con verduritas y ensalada variada* *Pan y yogur*				

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

Hostur Colectividades y Turismo



Hostur

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Pollo asado con arroz salteado* *Pan integral y fruta de temporada*	4 *Patatas guisadas con zanahoria y calabaza* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Alubias blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	6 *Espirales con salsa de tomate casera* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y fruta de temporada*
9 	10 *Lentejas guisadas con verduras* *Tortilla de patata con zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada*	11 *Macarrones al estilo pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Sopa de cocido con fideos (con caldo casero de verduras)* *Garbanzos, zanahoria, pollo, repollo y patata* *Pan integral y fruta de temporada*	13 *Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas dado* *Pan y fruta de temporada*
16 *Tricolor de verduras (brócoli, zanahoria ecológica y patata)* *Pollo al horno en salsa con guisantes rehogados* *Pan y yogur*	17 *Alubias pintas estofadas a la jardinera* *Huevos cocidos con salsa de tomate con ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana (con fideos) (con caldo casero de verduras)* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con rape* *Pollo guisado en salsa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria* *Pan y fruta de temporada*
23 *Espirales salteados con verduritas y salsa de tomate* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y yogur natural*	24 *Sopa de cocido con fideos (con caldo casero de verduras)* *Garbanzos, zanahoria, pollo, repollo y patata* *Pan integral y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín y puerro ecológico* *Muslitos de pollo asados en salsa de tomate con patatas dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Lentejas estofadas a la hortelana* *Abadejo rebozado con ensalada de lechuga, tomate y pepino* *Pan integral y fruta de temporada*	27 *Arroz a la hortelana con verduras* *Albóndigas de pollo (SL) en salsa con ensalada variada* *Pan y fruta de temporada*
30 *Arroz tres delicias (arroz, zanahoria, cebolla y maíz) (no pavo)* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan y yogur*				

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

Hostur Colectividades y Turismo



Hostur

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN NUEZ, SIN CACAHUETE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Croquetas de jamón con arroz salteado* *Pan integral y fruta de temporada*	4 *Patatas a la riojana* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Alubias blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	6 *Espirales con salsa de tomate casera* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y fruta de temporada*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Tortilla de patata con zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada*	11 *Macarrones al estilo pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, ternera, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada*	13 *Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas dado* *Pan y fruta de temporada*
16 *Tricolor de verduras (brócoli, zanahoria ecológica y patata)* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogados* *Pan y yogur*	17 *Alubias pintas estofadas a la jardinera* *Huevos cocidos con salsa de tomate con ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana (con fideos)* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con rape* *Pollo guisado en salsa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria* *Pan y fruta de temporada*
23 *Espirales a la boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y yogur natural*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, ternera, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín y puerro ecológico* *Muslitos de pollo asados en salsa de tomate con patatas dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Lentejas estofadas a la hortelana* *Abadejo rebozado con ensalada de lechuga, tomate y pepino* *Pan integral y fruta de temporada*	27 *Arroz a la hortelana con verduras* *Albóndigas en salsa con ensalada variada* *Pan y fruta de temporada*
30 *Arroz tres delicias (arroz, zanahoria, cebolla, maíz y pavo)* *Tortilla francesa con queso con ensalada variada* *Pan y yogur*				

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

Hostur Colectividades y Turismo



Hostur

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN PROTEINA DE LA LECHE DE VACA, SIN HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Croquetas de pavo caseras (SH) (SL) con arroz salteado* *Pan y fruta de temporada*	4 *Patatas guisadas con zanahoria y calabaza* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Alubias blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales caseros con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan y fruta de temporada*	6 *Espirales (SH) con salsa de tomate casera* *Pavo al horno con pisto de verduras* *Pan y fruta de temporada*
9 	10 *Lentejas guisadas con verduras* *Pollo al horno en su jugo con zanahoria baby salteada* *Pan y fruta de temporada*	11 *Macarrones (SH) al estilo pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Sopa de cocido con fideos (SH) (con caldo casero de verduras)* *Garbanzos, zanahoria, pollo, repollo y patata* *Pan y fruta de temporada*	13 *Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas dado* *Pan y fruta de temporada*
16 *Tricolor de verduras (brócoli, zanahoria ecológica y patata)* *Pollo al horno en salsa con guisantes rehogados* *Pan y yogur de soja*	17 *Alubias pintas estofadas a la jardinera* *Pavo al horno en salsa con ensalada variada* *Pan y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana (con fideos (SH)) (con caldo casero de verduras)* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con rape* *Pollo guisado en salsa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria* *Pan y fruta de temporada*
23 *Espirales (SH) salteados con verduritas y salsa de tomate* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y yogur de soja*	24 *Sopa de cocido con fideos (SH) (con caldo casero de verduras)* *Garbanzos, zanahoria, pollo, repollo y patata* *Pan y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín y puerro ecológico* *Muslitos de pollo asados en salsa de tomate con patatas dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Lentejas estofadas a la hortelana* *Abadejo rebozado casero (SH) con ensalada de lechuga, tomate y pepino* *Pan y fruta de temporada*	27 *Arroz a la hortelana con verduras* *Albóndigas de pollo (SL) en salsa con ensalada variada* *Pan y fruta de temporada*
30 *Arroz tres delicias (arroz, zanahoria, cebolla y maíz) (no pavo)* *Pavo guisado con verduritas y ensalada variada* *Pan y yogur de soja*				

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

Hostur Colectividades y Turismo



Hostur

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Croquetas de jamón con arroz salteado* *Pan integral y fruta de temporada*	4 *Patatas a la riojana* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Alubias blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	6 *Espirales con salsa de tomate casera* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y fruta de temporada*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Tortilla de patata con zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada*	11 *Macarrones al estilo pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, ternera, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada*	13 *Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas dado* *Pan y fruta de temporada*
16 *Tricolor de verduras (brócoli, zanahoria ecológica y patata)* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogados* *Pan y yogur*	17 *Alubias pintas estofadas a la jardinera* *Huevos cocidos con salsa de tomate con ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana (con fideos)* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con rape* *Pollo guisado en salsa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria* *Pan y fruta de temporada*
23 *Espirales a la boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y yogur natural*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, ternera, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín y puerro ecológico* *Muslitos de pollo asados en salsa de tomate con patatas dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Lentejas estofadas a la hortelana* *Abadejo rebozado con ensalada de lechuga, tomate y pepino* *Pan integral y fruta de temporada*	27 *Arroz a la hortelana con verduras* *Albóndigas en salsa con ensalada variada* *Pan y fruta de temporada*
30 *Arroz tres delicias (arroz, zanahoria, cebolla, maíz y pavo)* *Tortilla francesa con queso con ensalada variada* *Pan y yogur*				

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

Hostur Colectividades y Turismo



Hostur

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN CACAO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Croquetas de jamón con arroz salteado* *Pan integral y fruta de temporada*	4 *Patatas a la riojana* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Alubias blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	6 *Espirales con salsa de tomate casera* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y fruta de temporada*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Tortilla de patata con zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada*	11 *Macarrones al estilo pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, ternera, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada*	13 *Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas dado* *Pan y fruta de temporada*
16 *Tricolor de verduras (brócoli, zanahoria ecológica y patata)* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogados* *Pan y yogur*	17 *Alubias pintas estofadas a la jardinera* *Huevos cocidos con salsa de tomate con ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana (con fideos)* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con rape* *Pollo guisado en salsa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria* *Pan y fruta de temporada*
23 *Espirales a la boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y yogur natural*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, ternera, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín y puerro ecológico* *Muslitos de pollo asados en salsa de tomate con patatas dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Lentejas estofadas a la hortelana* *Abadejo rebozado con ensalada de lechuga, tomate y pepino* *Pan integral y fruta de temporada*	27 *Arroz a la hortelana con verduras* *Albóndigas en salsa con ensalada variada* *Pan y fruta de temporada*
30 *Arroz tres delicias (arroz, zanahoria, cebolla, maíz y pavo)* *Tortilla francesa con queso con ensalada variada* *Pan y yogur*				

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

Hostur Colectividades y Turismo



Hostur

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN PROTEINA DE LA LECHE DE VACA, SIN GLUTEN, SIN JUDÍAS (BLANCAS NI PINTAS)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Croquetas de pavo caseras (SL) (SG) con arroz salteado* *Pan (SG) y fruta de temporada*	4 *Patatas guisadas con zanahoria y calabaza* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan (SG) y fruta de temporada*	5 *Crema de verduras de temporada* *Nuggets vegetales caseros (SG) con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan (SG) y fruta de temporada*	6 *Espirales (SG) con salsa de tomate casera* *Tortilla francesa con pisto de verduras* *Pan (SG) y fruta de temporada*
9 	10 *Lentejas (STG) guisadas con verduras* *Tortilla de patata con zanahoria baby salteada* *Pan (SG) y fruta de temporada*	11 *Macarrones (SG) al estilo pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan (SG) y fruta de temporada*	12 *Sopa de cocido con fideos (SG) (con caldo casero de verduras)* *Garbanzos, zanahoria, pollo, repollo y patata* *Pan (SG) y fruta de temporada*	13 *Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas dado* *Pan (SG) y fruta de temporada*
16 *Tricolor de verduras (brócoli, zanahoria ecológica y patata)* *Pollo al horno en salsa con guisantes rehogados* *Pan (SG) y yogur de soja*	17 *Puré de zanahoria y calabaza* *Huevos cocidos con salsa de tomate con ensalada variada* *Pan (SG) y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan (SG) y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana (con fideos (SG)) (con caldo casero de verduras)* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan (SG) y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con rape* *Pollo guisado en salsa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria* *Pan (SG) y fruta de temporada*
23 *Espirales (SG) salteados con verduritas y salsa de tomate* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan (SG) y yogur de soja*	24 *Sopa de cocido con fideos (SG) (con caldo casero de verduras)* *Garbanzos, zanahoria, pollo, repollo y patata* *Pan (SG) y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín y puerro ecológico* *Muslitos de pollo asados en salsa de tomate con patatas dado* *Pan (SG) y fruta de temporada*	26 *Lentejas (STG) estofadas a la hortelana* *Abadejo rebozado casero (SG) con ensalada de lechuga, tomate y pepino* *Pan (SG) y fruta de temporada*	27 *Arroz a la hortelana con verduras* *Albóndigas de pollo (SG) (SL) en salsa con ensalada variada* *Pan (SG) y fruta de temporada*
30 *Arroz tres delicias (arroz, zanahoria, cebolla y maíz) (no pavo)* *Tortilla francesa con ensalada variada* *Pan (SG) y yogur de soja*				

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

Hostur Colectividades y Turismo



Hostur

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN GLUTEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Croquetas de jamón (SG) con arroz salteado* *Pan (SG) y fruta de temporada*	4 *Patatas a la riojana* *Merluza en salsa verde (SG) con ensalada de lechuga y maíz* *Pan (SG) y fruta de temporada*	5 *Alubias blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales caseros (SG) con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan (SG) y fruta de temporada*	6 *Espirales (SG) con salsa de tomate casera* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan (SG) y fruta de temporada*
9 	10 *Lentejas (STG) al estilo tradicional* *Tortilla de patata con zanahoria baby salteada* *Pan (SG) y fruta de temporada*	11 *Macarrones (SG) al estilo pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan (SG) y fruta de temporada*	12 *Sopa de cocido con fideos (SG)* *Cocido madrileño completo (garbanzos, ternera, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan (SG) y fruta de temporada*	13 *Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas dado* *Pan (SG) y fruta de temporada*
16 *Tricolor de verduras (brócoli, zanahoria ecológica y patata)* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogados* *Pan (SG) y yogur*	17 *Alubias pintas estofadas a la jardinera* *Huevos cocidos con salsa de tomate con ensalada variada* *Pan (SG) y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan (SG) y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana (con fideos (SG))* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan (SG) y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con rape* *Pollo guisado en salsa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria* *Pan (SG) y fruta de temporada*
23 *Espirales (SG) a la boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan (SG) y yogur natural*	24 *Sopa de cocido con fideos (SG)* *Cocido madrileño completo (garbanzos, ternera, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan (SG) y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín y puerro ecológico* *Muslitos de pollo asados en salsa de tomate con patatas dado* *Pan (SG) y fruta de temporada*	26 *Lentejas (STG) estofadas a la hortelana* *Abadejo rebozado casero (SG) con ensalada de lechuga, tomate y pepino* *Pan (SG) y fruta de temporada*	27 *Arroz a la hortelana con verduras* *Albóndigas de pollo (SG) en salsa con ensalada variada* *Pan (SG) y fruta de temporada*
30 *Arroz tres delicias (arroz, zanahoria, cebolla, maíz y pavo)* *Tortilla francesa con queso con ensalada variada* *Pan (SG) y yogur*				

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

Hostur Colectividades y Turismo



Hostur

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN PROTEINA DE LA LECHE DE VACA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Croquetas de pavo caseras (SL) con arroz salteado* *Pan integral y fruta de temporada*	4 *Patatas guisadas con zanahoria y calabaza* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Alubias blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales caseros con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	6 *Espirales con salsa de tomate casera* *Tortilla francesa con pisto de verduras* *Pan y fruta de temporada*
9 	10 *Lentejas guisadas con verduras* *Tortilla de patata con zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada*	11 *Macarrones al estilo pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Sopa de cocido con fideos (con caldo casero de verduras)* *Garbanzos, zanahoria, pollo, repollo y patata* *Pan integral y fruta de temporada*	13 *Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas dado* *Pan y fruta de temporada*
16 *Tricolor de verduras (brócoli, zanahoria ecológica y patata)* *Pollo al horno en salsa con guisantes rehogados* *Pan y yogur de soja*	17 *Alubias pintas estofadas a la jardinera* *Huevos cocidos con salsa de tomate con ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana (con fideos)* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con rape* *Pollo guisado en salsa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria* *Pan y fruta de temporada*
23 *Espirales salteados con verduritas y salsa de tomate* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y yogur de soja*	24 *Sopa de cocido con fideos (con caldo casero de verduras)* *Garbanzos, zanahoria, pollo, repollo y patata* *Pan integral y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín y puerro ecológico* *Muslitos de pollo asados en salsa de tomate con patatas dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Lentejas estofadas a la hortelana* *Abadejo rebozado casero con ensalada de lechuga, tomate y pepino* *Pan integral y fruta de temporada*	27 *Arroz a la hortelana con verduras* *Albóndigas de pollo (SL) en salsa con ensalada variada* *Pan y fruta de temporada*
30 *Arroz tres delicias (arroz, zanahoria, cebolla y maíz) (no pavo)* *Tortilla francesa con ensalada variada* *Pan y yogur de soja*				

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

Hostur Colectividades y Turismo



Hostur

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina

EN NOVIEMBRE VIAJAMOS A TURQUÍA

EEI HERNÁN CORTÉS

Hostur
Colectividades y Turismo S.L.
hostur1993



Tips nutricionales

Los días se acortan y el frío aprieta. Como el sol ya no nos regala tanta energía, el desayuno se vuelve más importante que nunca: dedícale al menos 15 minutos y combina un lácteo, un cereal y una fruta para empezar el día con las pilas cargadas.

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

Valoraciones nutricionales basadas en una dieta aproximada de 900 kcal diarias para niños y niñas de 0 a 1 año.

NOVIEMBRE 2026

MENÚ TRITURADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza* *Yogur natural* 239kcal. 58,95% H.C. 10,40% Prot. 26,32% Lip. 1,5g AGS. 42mg Ca. 1,2mg Fe.	4 *Puré de patata, calabaza, puerro y pollo* *Yogur natural* 230kcal. 46,34% H.C. 23,05% Prot. 26,62% Lip. 1,6g AGS. 38mg Ca. 1,1mg Fe.	5 *Puré de arroz, judía verde, puerro y merluza* *Yogur natural* 249kcal. 48,63% H.C. 14,64% Prot. 31,44% Lip. 2,0g AGS. 93mg Ca. 3,0mg Fe.	6 *Puré de patata, zanahoria, brócoli y pavo* *Yogur natural* 244kcal. 53,60% H.C. 17,22% Prot. 26,42% Lip. 1,4g AGS. 45mg Ca. 1,1mg Fe.
9 	10 *Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza* *Yogur natural* 243kcal. 51,45% H.C. 16,85% Prot. 25,67% Lip. 1,4g AGS. 69mg Ca. 2,4mg Fe.	11 *Puré de patata, calabaza, puerro y pollo* *Yogur natural* 257kcal. 50,03% H.C. 18,34% Prot. 29,24% Lip. 1,4g AGS. 36mg Ca. 1,0mg Fe.	12 *Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza* *Yogur natural* 222kcal. 56,56% H.C. 18,38% Prot. 20,04% Lip. 1,1g AGS. 41mg Ca. 1,7mg Fe.	13 *Puré de patata, zanahoria, brócoli y pavo* *Yogur natural* 210kcal. 54,31% H.C. 25,62% Prot. 15,42% Lip. 0,7g AGS. 55mg Ca. 1,6mg Fe.
16 *Puré de patata, puerro, zanahoria y ternera* *Yogur natural* 223kcal. 40,03% H.C. 23,79% Prot. 30,88% Lip. 2,7g AGS. 104mg Ca. 1,6mg Fe.	17 *Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza* *Yogur natural* 215kcal. 42,35% H.C. 19,76% Prot. 32,51% Lip. 1,9g AGS. 66mg Ca. 2,4mg Fe.	18 *Puré de patata, calabaza, puerro y pollo* *Yogur natural* 232kcal. 45,55% H.C. 21,81% Prot. 30,10% Lip. 1,4g AGS. 32mg Ca. 0,8mg Fe.	19 *Puré de arroz, judía verde, puerro y merluza* *Yogur natural* 221kcal. 64,65% H.C. 15,12% Prot. 14,27% Lip. 0,5g AGS. 60mg Ca. 2,0mg Fe.	20 *Puré de patata, zanahoria, brócoli y pavo* *Yogur natural* 238kcal. 54,00% H.C. 23,55% Prot. 18,96% Lip. 0,9g AGS. 47mg Ca. 1,6mg Fe.
23 *Puré de patata, puerro, zanahoria y ternera* *Yogur natural* 259kcal. 46,25% H.C. 18,88% Prot. 31,85% Lip. 1,7g AGS. 91mg Ca. 0,8mg Fe.	24 *Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza* *Yogur natural* 222kcal. 56,56% H.C. 18,38% Prot. 20,04% Lip. 1,1g AGS. 41mg Ca. 1,7mg Fe.	25 *Puré de patata, calabaza, puerro y pollo* *Yogur natural* 211kcal. 49,64% H.C. 25,75% Prot. 20,74% Lip. 1,0g AGS. 49mg Ca. 1,7mg Fe.	26 *Puré de arroz, judía verde, puerro y merluza* *Yogur natural* 250kcal. 46,73% H.C. 24,23% Prot. 24,02% Lip. 1,1g AGS. 55mg Ca. 2,1mg Fe.	27 *Puré de patata, zanahoria, brócoli y pavo* *Yogur natural* 285kcal. 52,29% H.C. 14,83% Prot. 30,21% Lip. 2,5g AGS. 51mg Ca. 1,8mg Fe.
30 *Puré de patata, puerro, zanahoria y ternera* *Yogur natural* 230kcal. 36,01% H.C. 18,02% Prot. 43,76% Lip. 3,2g AGS. 149mg Ca. 0,9mg Fe.				

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

Hostur Colectividades y Turismo



Hostur

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina

RECOMENDACIONES DE CENAS

NOVIEMBRE

MARTES 3	CHAMPIÑONES AL AJILLO	EMPANADILLAS CASERAS DE ATÚN	FRUTA
MIÉRCOLES 4	CREMA DE COLIFLOR Y PATATA	TORTILLA DE CALABACÍN	FRUTA
JUEVES 5	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES	ROLLITO DE PECHUGA DE POLLO RELLENO DE QUESO	FRUTA
VIERNES 6	ENSALADA CAPRESE (TOMATE, MOZZARELLA Y ALBAHACA)	HAMBURGUESA VEGETAL COMPLETA	FRUTA
MARTES 10	COLIFLOR GRATINADA	SALMÓN A LA NARANJA	FRUTA
MIÉRCOLES 11	CREMA DE VERDURAS (ACELGA, BRÓCOLI, APIO Y PATATA)	HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN Y QUESO	YOGUR NATURAL
JUEVES 12	BROCHETAS DE TOMATE CHERRY Y MOZZARELLA	GARBANZOS SALTEADOS CON VERDURITAS Y QUINOA	FRUTA
VIERNES 13	MACARRONES CON VERDURAS Y SALSA DE TOMATE	SALMÓN AL HORNO CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS	YOGUR NATURAL
LUNES 16	BERENJENA RELLENA CON BECHAMEL	SALMÓN EN PAPILLOTE	FRUTA
MARTES 17	CREMA DE PUERROS	QUESADILLAS INTEGRALES DE JAMÓN Y QUESO	YOGUR NATURAL
MIÉRCOLES 18	SOPA DE VERDURAS Y CARACOLAS	QUINOA CON VERDURAS A LA PLANCHA Y HUEVO POCHÉ	FRUTA
JUEVES 19	ENSALADA DE AGUACATE	JAMONCITOS DE POLLO CON ZANAHORIA SALTEADA	FRUTA DE TEMPORADA
VIERNES 20	VERDURAS TRICOLOR (BRÓCOLI, PATATA Y ZANAHORIA)	MINI PIZZAS CASERAS CON BASE DE COLIFLOR	FRUTA
LUNES 23	CREMA DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y PICATOSTES	TORTILLA FRANCESA CON QUESO	FRUTA
MARTES 24	ESPINACAS CON ZANAHORIA	SALMÓN AL HORNO CON BERENJENAS ASADAS	YOGUR NATURAL
MIÉRCOLES 25	ENSALADA AL GUSTO	WOK DE TERNERA CON VERDURITAS	FRUTA
JUEVES 26	SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES	SOLOMILLO DE POLLO CON ENSALADA VARIADA	FRUTA
VIERNES 27	VERDURAS FAVORITAS AL HORNO	FALAFEL CASERO CON SALSA DE YOGUR	YOGUR NATURAL
LUNES 30	ASADO DE VERDURAS	ATÚN ENCEBOLLADO CON TOMATE	FRUTA

¿SABÍAS QUE...?

En cremas y purés de verduras, cuanto menor sea el tiempo de cocción y la cantidad de agua, menor será la pérdida de vitaminas y minerales. Un truco: aprovechar el caldo sobrante para sopas o guisos.

Hostur Colectividades y Turismo

RECOMENDACIONES DESAYUNOS

NOVIEMBRE

	SEMANA 1
LUNES	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON TOMATE Y JAMÓN
MARTES	TORTITAS CARROT CAKE SALUDABLES CON MEDIO PLÁTANO EN RODAJAS
MIÉRCOLES	BOCADILLO DE PAN INTEGRAL CON JAMÓN, ACEITE Y TOMATE
JUEVES	YOGUR NATURAL CON COPOS DE MAÍZ Y FRUTOS SECOS
VIERNES	FRUTA Y PAN INTEGRAL CON TOMATE Y HUEVO REVUELTO
	SEMANA 2
LUNES	TOSTADA CON TORTILLA FRANCESA RELLENA AL GUSTO (QUESO, CHAMPIÑONES, ESPÁRRAGOS, TOMATE, ESPINACAS…)
MARTES	BOL DE YOGUR NATURAL CON AVENA, PLÁTANO Y NUECES TRITURADAS
MIÉRCOLES	CREPE DE CREMA DE FRUTOS SECOS CON MANZANA Y CANELA
JUEVES	GALLETAS CASERAS DE COCO Y PLÁTANO CON VASO DE LECHE
VIERNES	GACHAS DE AVENA CON LECHE, FRUTA Y PUÑADO DE FRUTOS SECOS
	SEMANA 3
LUNES	YOGUR NATURAL CON CEREALES SIN AZÚCAR Y FRUTA AL GUSTO
MARTES	SÁNDWICH A LA PLANCHA DE PAN INTEGRAL CON CREMA DE CACAHUETE Y PLÁTANO
MIÉRCOLES	BOL DE YOGUR GRIEGO CON FRESAS Y TROCITOS DE CHOCOLATE >85% CACAO
JUEVES	TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO CON VASO DE LECHE CON CACAO PURO
VIERNES	CHÍA HIDRATADA CON YOGUR NATURAL Y FRUTA
	SEMANA 4
LUNES	CUENCO DE KÉFIR NATURAL CON FRUTA Y COPOS DE MAÍZ
MARTES	BIZCOCHO CASERO SALUDABLE Y VASO DE LECHE
MIÉRCOLES	BOL DE LECHE CON GRANOLA CASERA
JUEVES	PIEZA DE FRUTA Y TORTITA DE JAMÓN SERRANO Y QUESO
VIERNES	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON CREMA DE FRUTOS SECOS Y VASO DE LECHE
	SEMANA 5
LUNES	LECHE Y BROCHETA DE FRUTAS
MARTES	LECHE Y BIZCOCHO SALUDABLE DE ZANAHORIA
MIÉRCOLES	PULGUITA DE PAN INTEGRAL CON ATÚN Y TOMATE NATURAL
JUEVES	TORTITA DE MAÍZ CON PAVO (>85% DE CARNE) Y QUESO FRESCO
VIERNES	BOL DE AVENA CON YOGUR Y FRUTA VARIADA

TIPS PARA UN DESAYUNO MÁS SALUDABLE

TORTITAS CARROT CAKE SALUDABLES

Ingredientes:

- 75 g de zanahoria rallada
- 50 g de harina de avena integral
- 10 g de almendra molida
- 2 huevos
- 20 ml de zumo de naranja
- 1 cucharadita de canela y 3 g de polvo de hornear

Preparación:

- Batir los ingredientes líquidos e integrar con el resto.
- Verter en una sartén dando forma a las tortitas y cocinar vuelta y vuelta.
- Decorar con zanahoria rallada y nueces picadas.

¿SABÍAS QUE…?

El aceite de oliva virgen extra (AOVE) y el aceite de oliva virgen (AOV) son puro zumo de aceituna, extraídos mediante procedimientos mecánicos; según su calidad sensorial se clasifican como virgen o virgen extra.

Hostur Colectividades y Turismo

RECOMENDACIONES MERIENDAS

NOVIEMBRE

	SEMANA 1
LUNES	MACEDONIA DE FRUTAS
MARTES	YOGUR NATURAL CON FRUTA DE TEMPORADA Y CANELA
MIÉRCOLES	COPOS DE AVENA CON LECHE Y PIEZA DE FRUTA
JUEVES	BIZCOCHO SALUDABLE DE ZANAHORIA Y VASO DE LECHE
VIERNES	FRUTA DE TEMPORADA Y FRUTOS SECOS AL NATURAL
	SEMANA 2
LUNES	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON RODAJAS DE TOMATE, JAMÓN SERRANO Y AOVE
MARTES	CUBITOS DE QUESO Y FRUTA SECA
MIÉRCOLES	BOCADILLO EN PAN INTEGRAL DE QUESO CON RODAJAS DE TOMATE Y AOVE
JUEVES	GALLETAS CASERAS Y LECHE CON CACAO PURO
VIERNES	GALLETITAS CASERAS DE PLÁTANO, AVENA Y CANELA
	SEMANA 3
LUNES	MACEDONIA DE FRUTA CASERA CON CREMA DE FRUTOS SECOS
MARTES	PORRIDGE DE AVENA CON MANZANA ASADA
MIÉRCOLES	PULGUITA DE PAN INTEGRAL CON JAMÓN SERRANO Y QUESO
JUEVES	PALITOS DE ZANAHORIA CON HUMMUS DE GARBANZOS
VIERNES	BOL DE FRUTA VARIADA Y PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL
	SEMANA 4
LUNES	GALLETAS CASERAS SALUDABLES Y BRIK DE LECHE
MARTES	YOGUR GRIEGO Y FRUTA DE TEMPORADA
MIÉRCOLES	SÁNDWICH A LA PLANCHA CON PAN INTEGRAL, JAMÓN COCIDO Y QUESO
JUEVES	LECHE CON PIEZA DE FRUTA
VIERNES	BIZCOCHO CASERO SALUDABLE Y LECHE
	SEMANA 5
LUNES	PULGUITA INTEGRAL DE ATÚN, LECHUGA Y TOMATE
MARTES	BOL DE FRUTA VARIADA Y YOGUR NATURAL
MIÉRCOLES	TOSTADA INTEGRAL CON QUESO FRESCO Y JAMÓN
JUEVES	BROCHETAS DE FRUTAS Y PUÑADO DE FRUTOS SECOS
VIERNES	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON AGUACATE Y QUESO FRESCO

TIPS PARA UNA MERIENDA MÁS SALUDABLE

MAGDALENAS CASERAS

Ingredientes:

- 1 plátano maduro
- 100 g de harina de avena
- 1 huevo
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de levadura
- 2 cucharadas de aceite de coco derretido
- Pepitas de chocolate

Preparación:

- Precalentar el horno a 200 ºC.
- Machacar el plátano y batirlo con el huevo; mezclar la harina, la levadura y la canela.
- Juntar todo con el aceite, rellenar los moldes y espolvorear las pepitas.
- Hornear unos 30-40 minutos.

¿SABÍAS QUE...?

La lactosa es el azúcar natural de la leche y la responsable de su sabor ligeramente dulce. Las personas con intolerancia a la lactosa tienen menos lactasa, la enzima necesaria para digerirla.

Hostur Colectividades y Turismo