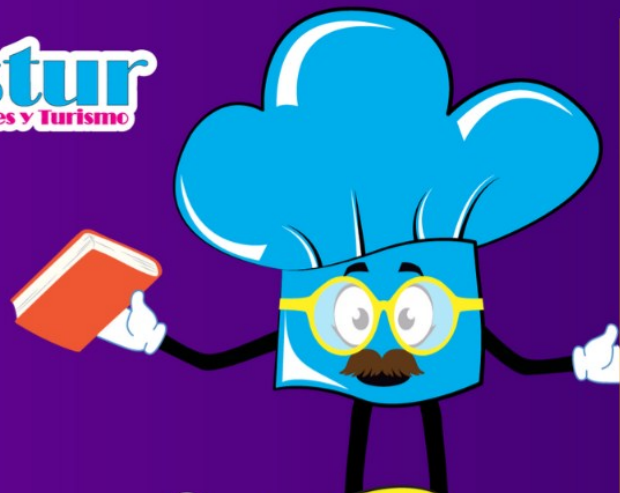




## Sugerencias para las cenas

Si has comido en el cole: ... en casa puedes cenar:

### Primeros platos

Legumbre, patatas, pasta o arroz  
Verdura o purés

### Segundos platos

Ternera, cerdo o ave  
Pescado  
Huevo

### Postres

Fruta  
Lácteo

### Primeros platos

Verduras, purés o ensalada  
Patatas, pasta o sopas

### Segundos platos

Pescado o huevo  
Ternera, cerdo, ave o huevo  
Ternera, cerdo, ave o pescado

### Postres

Lácteo o fruta  
Fruta



hostur 1993

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.

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



# RECOMENDACIONES DE CENAS

SEPTIEMBRE

|              |                                                                    |                                                  |                              |
|--------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|
| LUNES 7      | SALMOREJO CON AGUACATE<br>MANZANA                                  | DELICIAS DE MERLUZA CASERAS                      | FRUTA                        |
| MARTES 8     | ENSALADA CON PASTA<br>INTEGRAL (ATÚN, MAÍZ,<br>ZANAHORIA Y TOMATE) |                                                  | KÉFIR NATURAL                |
| MIÉRCOLES 9  | CREMA DE PUERROS                                                   | PAVO AL AJILLO CON ARROZ                         | MACEDONIA CASERA DE<br>FRUTA |
| JUEVES 10    | COUS COUS SALTEADO                                                 | HAMBURGUESA DE LEGUMBRE                          | YOGUR GRIEGO NATURAL         |
| VIERNES 11   | ENSALADA CEPRESE (TOMATE,<br>MOZZARELLA Y ALBAHACA)                | SAN JACOBOS CASEROS DE<br>CALABACÍN              | BROCHETA DE FRUTA            |
| LUNES 14     | SOPA DE FIDEOS INTEGRALES                                          | SALMÓN EN PAPILLOTE                              | FRUTA                        |
| MARTES 15    | CREMA FRÍA DE MELÓN                                                | TORTILLA DE BONIATO Y<br>PATATA                  | YOGUR NATURAL                |
| MIÉRCOLES 16 | QUINOA SALTEADA CON<br>VERDURITAS Y POLLO                          |                                                  | FRUTA                        |
| JUEVES 17    | ESPAGUETIS DE CALABACÍN<br>SALTEADOS CON GAMBAS AL<br>AJILLO       | HUEVOS REVUELTOS                                 | KÉFIR                        |
| VIERNES 18   | ENSALADA DE AGUACATE                                               | FINGERS CASEROS DE POLLO                         | BROCHETA DE FRUTA            |
| LUNES 21     | GAZPACHO CON PICATOSTE DE<br>PAN INTEGRAL                          | TORTILLA DE CALABACÍN Y<br>PATATA                | FRUTA                        |
| MARTES 22    | ENSALADA DE TOMATE Y<br>QUESO FETA                                 | BROCHETAS DE RAPE Y<br>VERDURAS                  | KÉFIR NATURAL                |
| MIÉRCOLES 23 | ENSALADA DE JUDÍAS VERDES<br>(ATÚN, HUEVO Y ZANAHORIA)             |                                                  | FRUTA                        |
| JUEVES 24    | ARROZ INTEGRAL REHOGADO                                            | BACALAO CON SALSA DE<br>TOMATE CASERA Y ALBAHACA | MADECONIA CASERA DE<br>FRUTA |
| VIERNES 25   | CARPACCIO DE CALABACÍN<br>CON QUESO PARMESANO                      | PIZZA AL GUSTO CON BASE DE<br>QUINOA             | YOGUR NATURAL                |
| LUNES 28     | HUMMUS                                                             | PAVO RELLENO CON<br>PATATAS                      | FRUTA                        |
| MARTES 29    |                                                                    | QUICHÉ DE POLLO CON<br>VERDURAS                  | FRUTA                        |
| MIÉRCOLES 30 | ENSALADA VARIADA                                                   | HUEVOS RELLENOS CON ATÚN                         | KÉFIR CON CHOCOLATE NEGRO    |

¿SABÍAS  
QUE...?

Las **frutas climatéricas** son aquellas que **pueden seguir madurando una vez recolectadas**. Es el caso, por ejemplo, de **manzanas, peras, plátanos, melocotones, aguacates...** Al madurar aumentan la producción de **etileno** así que podemos acelerar la maduración de una fruta si la colocamos junto a otra ya madura.





# RECOMENDACIONES DESAYUNOS

SEPTIEMBRE

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUNES</b>                               | TOSTADA EN PAN INTEGRAL DE CREMA DE FRUTOS SECOS Y VASO DE LECHE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>MARTES</b>                              | TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO CON VASO DE LECHE CON CACAO PURO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>MIÉRCOLES</b>                           | BOL DE YOGUR NATURAL CON AVENA, PLÁTANO Y NUECES TRITURADAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>JUEVES</b>                              | TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON AGUCATE Y KÉFIR NATURAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>VIERNES</b>                             | BIZCOCHO SALUDABLE Y VASO DE LECHE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>LUNES</b>                               | BOL DE YOGUR CON FRUTAS SECAS Y FRUTOS SECOS TRITURADOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>MARTES</b>                              | TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON HUEVO REVUELTO Y TOMATE Y VASO DE LECHE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>MIÉRCOLES</b>                           | PULGUITA DE PAN INTEGRAL CON ATÚN Y TOMATE NATURAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>JUEVES</b>                              | BOL DE YOGUR GRIEGO CON FRESAS Y TROCITOS DE CHOCOLATE >85% CACAO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>VIERNES</b>                             | SÁNDWICH A LA PLANCHA DE PAN INTEGRAL CON CREMA DE CACAHUETE Y PLÁTANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>TIPS PARA UN DESAYUNO MÁS SALUDABLE</b> | <p><b><u>TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO</u></b></p> <p><b>Ingredientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 huevos</li><li>• 100 g harina avena</li><li>• 1 plátano</li><li>• Medio sobre de impulsor (8g)</li><li>• Canela</li><li>• Mantequilla para engrasar la sartén</li></ul> <p><b>Preparación:</b></p> <p>Batimos todos los ingredientes.</p> <p>Calentamos la sartén engrasada con mantequilla.</p> <p>Echamos la masa y cocinamos las tortitas a fuego medio por ambos lados.</p> <p>Si se desea se pueden servir acompañadas de crema de frutos secos, trozos de fruta...</p> |

¿SABÍAS QUE...?

Podemos **aportar sabor a un yogur o kéfir natural de varias formas.** Se puede **triturar** el **yogur** con las **frutas** que más nos gusten, se puede **acompañar** de **trocitos de frutas frescas**, **frutas secas**, **fruto secos y semillas molidas**, **cereales**, **trocitos de chocolate**, **canela**...







# RECOMENDACIONES MERIENDAS

SEPTIEMBRE

|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNES                                                          | BOCADILLO EN PAN INTEGRAL CON PATÉ DE QUESO CREMA Y ATÚN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| MARTES                                                         | FRUTA FRESCA, PUÑADO DE FRUTOS SECOS Y LECHE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| MIÉRCOLES                                                      | BOCADILLO EN PAN INTEGRAL DE QUESO CON RODAJAS DE TOMATE Y AOVE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| JUEVES                                                         | GALLETAS SALUDABLES Y VASO DE LECHE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| VIERNES                                                        | DIP DE QUESO CREMA CON PICOS INTERGALES Y FRUTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| LUNES                                                          | TOSTADA EN PAN INTEGRAL CON CREMA DE FRUTOS SECOS Y LECHE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| MARTES                                                         | BATIDO DE PLÁTANO, MANZANA Y LECHE Y PUÑADO DE FRUTOS SECOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| MIÉRCOLES                                                      | TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON CHOCOLATE >85% FUNDIDO Y FRUTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| JUEVES                                                         | CUBITOS DE QUESO Y FRUTA SECA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| VIERNES                                                        | SÁNDWICH LA PLANCHA CON PAN INTEGRAL, JAMÓN COCIDO Y QUESO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| UNA RECETA<br>REFRESCANTE<br>PARA LOS ÚLTIMOS<br>DÍAS DE CALOR | <p><u><b>Salmorejo con aguacate y manzana:</b></u></p> <div><p><b>Ingredientes:</b></p><ul style="list-style-type: none"><li>• 1 kg de tomates</li><li>• 1 aguacate</li><li>• 1 manzana pelada</li><li>• 1 diente de ajo</li><li>• AOVE y sal</li></ul></div> <div><p><b>Preparación:</b></p><p>Triturar todos los ingredientes hasta que el salmorejo tenga una textura cremosa. Si se desea pasar por el chino.</p></div> |

¿SABÍAS  
QUE...?

Los **frutos secos** son **alimentos muy nutritivos**. Contienen **grasas cardiosaludables** y son una interesante **fuentes de proteína vegetal, fibra, vitaminas y minerales**. Aunque se trata de alimentos muy calóricos tienen **gran poder saciante**. Se deben consumir en su forma natural. Para evitar el riesgo de atragantamiento en niños pequeños se pueden añadir triturados a yogures, batidos y postres caseros o consumirse en forma de cremas.



### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

#### 7 Arroz a la hortelana de verduras

Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado



Pan y yogur

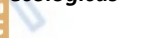


664kcal. 56,18% H.C. 15,96% Prot. 29,74% Lip.  
4g AGS. 279gm Ca. 3mg Fe. 344ug A.

#### 8 Macarrones integrales carbonara



Garbanzos con pisto de verduras ecológicas



Pan integral y fruta de temporada



638kcal. 53,50% H.C. 15,82% Prot. 30,68% Lip.  
2g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.

#### 9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón



Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino



Pan y fruta ecológica de temporada



685kcal. 55,29% H.C. 15,35% Prot. 30,84% Lip.  
3g AGS. 85gm Ca. 3mg Fe. 515ug A.

#### 10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche)



Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz



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.

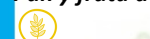
#### 11 Lentejas estofadas con chorizo



Merluza a la andaluza con ensalada variada



Pan y fruta de temporada



658kcal. 53,18% H.C. 12,96% Prot. 34,08% Lip.  
6g AGS. 171gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.

#### 14 Fideuá de marisco



Magro de cerdo estofado con salteado campestre



Pan y yogur natural



648kcal. 52,08% H.C. 15,44% Prot. 32,80% Lip.  
5g AGS. 248gm Ca. 3mg Fe. 715ug A.

#### 15 Patatas a la riojana



Huevos revueltos con ensalada verde (lechuga, pepino y aceitunas)

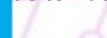


Pan integral y fruta de temporada



639kcal. 55,38% H.C. 14,82% Prot. 34,36% Lip.  
7g AGS. 69gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.

#### 16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera



Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha

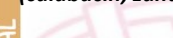


Pan y fruta ecológica de temporada



658kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip.  
6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.

#### 17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla)



Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz



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.

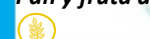
#### 18 Coliflor al horno gratinadas



Pollo guisado con patatas al horno



Pan y fruta de temporada



635kcal. 35,08% H.C. 14,78% Prot. 50,51% Lip.  
6g AGS. 112gm Ca. 4mg Fe. 662ug A.

#### 21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón)



Merluza a la vizcaína con ensalada

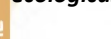


Pan y yogur



639kcal. 55,04% H.C. 16,06% Prot. 28,97% Lip.  
4g AGS. 250gm Ca. 3mg Fe. 263ug A.

#### 22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas



Pavo a la pepitoria con patatas fritas



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.

#### 23 Pisto manchego



Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate

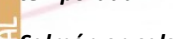


Pan y fruta ecológica de temporada



685kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip.  
5g AGS. 130gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.

#### 24 Crema de verduras ecológica de temporada



Salmon en salsa de puerros con ensalada variada



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.

#### 25 Sopa de cocido con fideos



Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo)



Pan y fruta de temporada



628kcal. 53,18% H.C. 16,96% Prot. 29,84% Lip.  
3g AGS. 69gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.

#### 28 Lentejas guisadas con chorizo



Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz

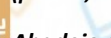


Pan y yogur natural



648kcal. 52,08% H.C. 15,44% Prot. 32,80% Lip.  
5g AGS. 248gm Ca. 3mg Fe. 715ug A.

#### 29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata)



Abadejo a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas



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.

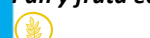
#### 30 Alubias pintas al estilo tradicional



Hamburguesa de pollo con patatas asadas



Pan y fruta ecológica de temporada



664kcal. 56,18% H.C. 15,96% Prot. 29,74% Lip.  
4g AGS. 279gm Ca. 3mg Fe. 344ug A.



BACK TO SCHOOL

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



# SEPTEMBER 2026

## BASAL MENU

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>7 Sautéed rice with vegetables</b></p> <p><b>Stewed meatballs with sauce and sautéed zucchini</b></p> <p><b>Bread and yoghurt</b></p> <p>664kcal. 56,18% H.C. 15,96% Prot. 29,74% Lip.<br/>4g AGS. 279gm Ca. 3mg Fe. 344ug A.</p>              | <p><b>8 Carbonara wholemeal pasta</b></p> <p><b>Chickpeas with eco ratatouille</b></p> <p><b>Wholemeal bread and fruit</b></p> <p>638kcal. 53,50% H.C. 15,82% Prot. 30,68% Lip.<br/>2g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.</p>                                                       | <p><b>9 Green beans with garlic, ham and paprika</b></p> <p><b>Potato omelet with lettuce, cucumber and olives salad</b></p> <p><b>Bread and ecological fruit</b></p> <p>685kcal. 55,29% H.C. 15,35% Prot. 30,84% Lip.<br/>3g AGS. 85gm Ca. 3mg Fe. 515ug A.</p> | <p><b>10 Vichyssoise cream (ecological leek, potato and milk)</b></p> <p><b>Baked pork loin with lettuce and corn salad</b></p> <p><b>Wholemeal bread and fruit</b></p> <p>625kcal. 48,32% H.C. 14,74% Prot. 30,42% Lip.<br/>3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.</p>             | <p><b>11 Lentils with chorizo</b></p> <p><b>Breaded hake with mixed salad</b></p> <p><b>Bread and fruit</b></p> <p>658kcal. 53,18% H.C. 12,96% Prot. 34,08% Lip.<br/>6g AGS. 171gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.</p>              |
| <p><b>14 Seafood fideua</b></p> <p><b>Stewed pork loin with sautéed country-style vegetables</b></p> <p><b>Bread and natural yoghurt</b></p> <p>648kcal. 52,08% H.C. 15,44% Prot. 32,80% Lip.<br/>5g AGS. 248gm Ca. 3mg Fe. 715ug A.</p>             | <p><b>15 Stewed potatoes with chorizo</b></p> <p><b>Scrambled eggs with green salad (lettuce, olives and cucumber)</b></p> <p><b>Wholemeal bread and fruit</b></p> <p>639kcal. 55,38% H.C. 14,82% Prot. 34,36% Lip.<br/>7g AGS. 69gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.</p>                   | <p><b>16 Wholemeal rice with vegetables and tomato sauce</b></p> <p><b>Breaded cod with lettuce and beet salad</b></p> <p><b>Bread and ecological fruit</b></p> <p>658kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip.<br/>6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.</p>      | <p><b>17 Eco chickpeas with vegetables (zucchini, carrot and onion)</b></p> <p><b>Veggie burger with lettuce, corn and carrot salad</b></p> <p><b>Wholemeal bread and fruit</b></p> <p>668kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 29,84% Lip.<br/>3g AGS. 97gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.</p> | <p><b>18 Baked and gratin cauliflower</b></p> <p><b>Stewed chicken with baked potatoes</b></p> <p><b>Bread and fruit</b></p> <p>635kcal. 35,08% H.C. 14,78% Prot. 50,51% Lip.<br/>6g AGS. 112gm Ca. 4mg Fe. 662ug A.</p> |
| <p><b>21 Three delights fried rice (rice, peas, carrot and ham)</b></p> <p><b>Basque-style hake with mixed salad</b></p> <p><b>Bread and yoghurt</b></p> <p>639kcal. 55,04% H.C. 16,06% Prot. 28,97% Lip.<br/>4g AGS. 250gm Ca. 3mg Fe. 263ug A.</p> | <p><b>22 Stewed white beans with ecological vegetables</b></p> <p><b>Turkey in pepitorian sauce and french fries</b></p> <p><b>Wholemeal bread and fruit</b></p> <p>651kcal. 51,20% H.C. 15,67% Prot. 32,87% Lip.<br/>3g AGS. 96gm Ca. 5mg Fe. 735ug A.</p>                     | <p><b>23 Ratatouille</b></p> <p><b>French omelet with lettuce and tomato salad</b></p> <p><b>Bread and ecological fruit</b></p> <p>685kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip.<br/>5g AGS. 130gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.</p>                                      | <p><b>24 Ecological vegetable cream</b></p> <p><b>Baked salmon with leek sauce and mixed salad</b></p> <p><b>Wholemeal bread and fruit</b></p> <p>653kcal. 51,85% H.C. 12,05% Prot. 36,01% Lip.<br/>2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.</p>                                     | <p><b>25 Noodle soup</b></p> <p><b>Chickpeas, carrot, potato and cabbage</b></p> <p><b>Bread and fruit</b></p> <p>628kcal. 53,18% H.C. 16,96% Prot. 29,84% Lip.<br/>3g AGS. 69gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.</p>                |
| <p><b>28 Stewed lentils with chorizo</b></p> <p><b>French omelet with lettuce, corn and tomato salad</b></p> <p><b>Bread and natural yoghurt</b></p> <p>648kcal. 52,08% H.C. 15,44% Prot. 32,80% Lip.<br/>5g AGS. 248gm Ca. 3mg Fe. 715ug A.</p>     | <p><b>29 Carrot and leek cream (ecological leek, carrot and potato)</b></p> <p><b>Breaded haddock with sautéed ecological vegetables</b></p> <p><b>Wholemeal bread and fruit</b></p> <p>623kcal. 47,56% H.C. 14,89% Prot. 37,55% Lip.<br/>3g AGS. 87gm Ca. 5mg Fe. 246ug A.</p> | <p><b>30 Stewed red beans with chorizo</b></p> <p><b>Chicken burger with baked potatoes</b></p> <p><b>Bread and ecological fruit</b></p> <p>664kcal. 56,18% H.C. 15,96% Prot. 29,74% Lip.<br/>4g AGS. 279gm Ca. 3mg Fe. 344ug A.</p>                             |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                          |

BACK TO SCHOOL

The indicated fruit may vary depending on its degree of ripeness and will be: apple, pear, banana and nectarine



**ALERGIAS E  
INTOLERANCIAS**

Feliz vuelta al cole!

**CEIP JULIÁN BESTEIRO**

**Menú Septiembre**

**Sugerencias para las cenas**

Si has comido en el cole: ... en casa puedes cenar:

**Primeros platos**

Legumbre, patatas, pasta o arroz  
Verdura o purés

**Segundos platos**

Ternera, cerdo o ave  
Pescado  
Huevo

**Postres**

Fruta  
Lácteo

**Primeros platos**

Verduras, purés o ensalada  
Patatas, pasta o sopas

**Segundos platos**

Pescado o huevo  
Ternera, cerdo, ave o huevo  
Ternera, cerdo, ave o pescado

**Postres**

Lácteo o fruta  
Fruta

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.



hostur 1993

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



| Lunes                                                                                                                               | Martes                                                                                                                                                                              | Miércoles                                                                                                                                                                | Jueves                                                                                                                                                                                              | Viernes                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7</b> Arroz a la hortelana de verduras<br><br>Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado<br><br>Pan y yogur            | <b>8</b> Macarrones integrales carbonara<br><br>INTEGRAL Garbanzos con pisto de verduras ecológicas<br><br>Pan integral y fruta de temporada                                        | <b>9</b> Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón<br><br>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino<br><br>Pan y fruta ecológica de temporada   | <b>10</b> Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche)<br><br>INTEGRAL Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz<br><br>Pan integral y fruta de temporada              | <b>11</b> Lentejas estofadas con chorizo<br><br>Merluza a la andaluza con ensalada variada<br><br>Pan y fruta de temporada                  |
| <b>14</b> Fideuá de marisco<br><br>Magro de cerdo estofado con salteado campestre<br><br>Pan y yogur natural                        | <b>15</b> Patatas a la riojana<br><br>INTEGRAL Huevos revueltos con ensalada verde (lechuga, pepino y aceitunas)<br><br>Pan integral y fruta de temporada                           | <b>16</b> Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera<br><br>Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha<br><br>Pan y fruta ecológica de temporada | <b>17</b> Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla)<br><br>INTEGRAL Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz<br><br>Pan integral y fruta de temporada | <b>18</b> Coliflor al horno gratinada<br><br>Pollo guisado con patatas al horno<br><br>Pan y fruta de temporada                             |
| <b>21</b> Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón)<br><br>Merluza a la vizcaína con ensalada<br><br>Pan y yogur    | <b>22</b> Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas<br><br>INTEGRAL Pavo a la pepitoria con patatas fritas<br><br>Pan integral y fruta de temporada                          | <b>23</b> Pisto manchego<br><br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate<br><br>Pan y fruta ecológica de temporada                                             | <b>24</b> Crema de verduras ecológica de temporada<br><br>INTEGRAL Salmón en salsa de puerros con ensalada variada<br><br>Pan integral y fruta de temporada                                         | <b>25</b> Sopa de cocido con fideos<br><br>Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo)<br><br>Pan y fruta de temporada |
| <b>28</b> Lentejas guisadas con chorizo<br><br>Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz<br><br>Pan y yogur natural | <b>29</b> Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata)<br><br>INTEGRAL Abadejo a la andaluza con verduras ecológicas salteadas<br><br>Pan integral y fruta de temporada | <b>30</b> Alubias pintas al estilo tradicional<br><br>Hamburguesa de pollo con patatas asadas<br><br>Pan y fruta ecológica de temporada                                  |                                                                                                                |                                                                                                                                             |

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

BACK TO SCHOOL



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**7** Arroz a la hortelana de verduras

Albóndigas de pollo (SG) estofadas en salsa con calabacín rehogado

Pan (SG) y yogur

INTEGRAL

**8** Macarrones (SG) carbonara

Garbanzos con pisto de verduras ecológicas

Pan (SG) y fruta de temporada

**9** Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón

Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino

Pan (SG) y fruta eco de temporada

**10** Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche)

Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz

Pan (SG) y fruta de temporada

INTEGRAL

**11** Lentejas (STG) estofadas con chorizo

Merluza a la andaluza (SG) con ensalada variada

Pan (SG) y fruta de temporada

**14** Coditos (SG) salteados con salsa de tomate casera

Magro de cerdo estofado con salteado campestre

Pan (SG) y yogur natural

**15** Patatas a la riojana

Huevos revueltos con ensalada verde (lechuga, pepino y aceitunas)

Pan (SG) y fruta de temporada

INTEGRAL

**16** Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera

Bacalao al horno en salsa de verduras con ensalada de lechuga y remolacha

Pan (SG) y fruta eco de temporada

**17** Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla)

Hamburguesa de verduras casera (SG) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Pan (SG) y fruta de temporada

INTEGRAL

**18** Coliflor al horno gratinadas (SG)

Pollo guisado con patatas al horno

Pan (SG) y fruta de temporada

**21** Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón)

Merluza a la vizcaína con ensalada

Pan (SG) y yogur

**22** Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas

Pavo a la pepitoria con patatas fritas

Pan (SG) y fruta de temporada

INTEGRAL

**23** Pisto manchego

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate

Pan (SG) y fruta eco de temporada

**24** Crema de verduras ecológica de temporada

Salmón en salsa de puerros con ensalada variada

Pan (SG) y fruta de temporada

INTEGRAL

**25** Sopa de cocido con fideos (SG)

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo)

Pan (SG) y fruta de temporada

**28** Lentejas (STG) guisadas con chorizo

Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz

Pan (SG) y yogur natural

**29** Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata)

Abadejo a la andaluza (SG) con verduritas ecológicas salteadas

Pan (SG) y fruta de temporada

INTEGRAL

**30** Alubias pintas al estilo tradicional

Hamburguesa de pollo (SG) con patatas asadas

Pan (SG) y fruta eco de temporada

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**  
Celebidades y Turismo

**BACK TO SCHOOL**

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





**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>7</b> Arroz a la hortelana de verduras</p> <p>Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado</p> <p>Pan y yogur</p>                         | <p><b>8</b> Macarrones integrales carbonara</p> <p><b>INTEGRAL</b> Garbanzos con pisto de verduras ecológicas</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>                                               | <p><b>9</b> Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón</p> <p>Tortilla de patata (bien hecha) con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino</p> <p>Pan y fruta ecológica de temporada</p> | <p><b>10</b> Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche)</p> <p><b>INTEGRAL</b> Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>11</b> Lentejas estofadas con chorizo</p> <p>Merluza a la andaluza (SH) con ensalada variada</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>             |
| <p><b>14</b> Fideuá de marisco</p> <p>Magro de cerdo estofado con salteado campestre</p> <p>Pan y yogur natural</p>                                     | <p><b>15</b> Patatas a la riojana</p> <p><b>INTEGRAL</b> Huevos revueltos (bien hechos) con ensalada verde (lechuga, pepino y aceitunas)</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>                    | <p><b>16</b> Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera</p> <p>Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y fruta ecológica de temporada</p>            | <p><b>17</b> Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla)</p> <p><b>INTEGRAL</b> Hamburguesa de verduras casera (SH) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>18</b> Coliflor al horno gratinada</p> <p>Pollo guisado con patatas al horno</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>                             |
| <p><b>21</b> Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón)</p> <p>Merluza a la vizcaína con ensalada</p> <p>Pan y yogur</p>                 | <p><b>22</b> Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas</p> <p><b>INTEGRAL</b> Pavo a la pepitoria con patatas fritas</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>                                 | <p><b>23</b> Pisto manchego</p> <p>Tortilla francesa (bien hecha) con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y fruta ecológica de temporada</p>                                           | <p><b>24</b> Crema de verduras ecológica de temporada</p> <p><b>INTEGRAL</b> Salmón en salsa de puerros con ensalada variada</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>25</b> Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo)</p> <p>Pan y fruta de temporada</p> |
| <p><b>28</b> Lentejas guisadas con chorizo</p> <p>Tortilla francesa (bien hecha) con ensalada con lechuga, tomate y maíz</p> <p>Pan y yogur natural</p> | <p><b>29</b> Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata)</p> <p><b>INTEGRAL</b> Abadejo a la andaluza (SH) con verduritas ecológicas salteadas</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p> | <p><b>30</b> Alubias pintas al estilo tradicional</p> <p>Hamburguesa de pollo con patatas asadas</p> <p>Pan y fruta ecológica de temporada</p>                                             | <p>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.</p> <p>Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)<br/>Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)<br/>Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)<br/>Sin leguminosas (SLG)</p> <p><b>Hostur</b><br/>Celebidades y Turismo</p> |                                                                                                                                                    |

**BACK TO SCHOOL**

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





### Lunes

**7** Arroz a la hortelana de verduras

Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado

Pan y yogur natural o plátano

### Martes

**8** Macarrones integrales carbonara

Garbanzos con pisto de verduras ecológicas

Pan integral y fruta de temporada (no frutas con pelo)

### Miércoles

**9** Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón

Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino

Pan y fruta ecológica de temporada (no frutas con pelo)

### Jueves

**10** Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche)

Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y fruta de temporada (no frutas con pelo)

### Viernes

**11** Lentejas estofadas con chorizo

Merluza a la andaluza con ensalada variada

Pan y fruta de temporada (no frutas con pelo)

**14** Fideuá de marisco

Magro de cerdo estofado con salteado campestre

Pan y yogur natural

**15** Patatas a la riojana

Huevos revueltos con ensalada verde (lechuga, pepino y aceitunas)

Pan integral y fruta de temporada (no frutas con pelo)

**16** Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera

Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta ecológica de temporada (no frutas con pelo)

**17** Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla)

Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Pan integral y fruta de temporada (no frutas con pelo)

**18** Coliflor al horno gratinadas

Pollo guisado con patatas al horno

Pan y fruta de temporada (no frutas con pelo)

**21** Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón)

Merluza a la vizcaína con ensalada

Pan y yogur natural o plátano

**22** Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas

Pavo a la pepitoria con patatas fritas

Pan integral y fruta de temporada (no frutas con pelo)

**23** Pisto manchego

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta ecológica de temporada (no frutas con pelo)

**24** Crema de verduras ecológica de temporada

Salmón en salsa de puerros con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no frutas con pelo)

**25** Sopa de cocido con fideos

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo)

Pan y fruta de temporada (no frutas con pelo)

**28** Lentejas guisadas con chorizo

Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz

Pan y yogur natural

**29** Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata)

Abadejo a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas

Pan integral y fruta de temporada (no frutas con pelo)

**30** Alubias pintas al estilo tradicional

Hamburguesa de pollo con patatas asadas

Pan y fruta ecológica de temporada (no frutas con pelo)

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

**BACK TO SCHOOL**

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





### Lunes

7 Arroz a la hortelana de verduras

Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado

Pan y yogur

### Martes

8 Macarrones integrales al ajillo

Garbanzos con pisto de verduras ecológicas

Pan integral y fruta de temporada

### Miércoles

9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón

Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino

Pan y fruta ecológica de temporada

### Jueves

10 Crema de puerro y patata (SL)

Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y fruta de temporada

### Viernes

11 Lentejas estofadas con chorizo

Merluza a la andaluza con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

14 Fideuá de marisco

Magro de cerdo estofado con salteado campestre

Pan y yogur natural

15 Patatas a la riojana

Huevos revueltos con ensalada verde (lechuga, pepino y aceitunas)

Pan integral y fruta de temporada

16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera

Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta ecológica de temporada

17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla)

Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Pan integral y fruta de temporada

18 Crema de coliflor

Pollo guisado con patatas al horno

Pan y fruta de temporada

21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón)

Merluza a la vizcaína con ensalada

Pan y yogur

22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas

Pavo a la pepitoria con patatas fritas

Pan integral y fruta de temporada

23 Pisto manchego

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta ecológica de temporada

24 Crema de verduras ecológica de temporada

Pollo al horno en salsa de con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

25 Sopa de cocido con fideos

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo)

Pan y fruta de temporada

28 Lentejas guisadas con chorizo

Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz

Pan y yogur natural

29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata)

Abadejo a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas

Pan integral y fruta de temporada

30 Alubias pintas al estilo tradicional

Hamburguesa de pollo con patatas asadas

Pan y fruta ecológica de temporada

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**  
Celebidades y Turismo

**BACK TO SCHOOL**

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





### Lunes

7 Arroz a la hortelana de verduras

Albóndigas de pollo estofadas en salsa con calabacín rehogado

Pan y yogur

### Martes

8 Macarrones integrales al ajillo

Garbanzos con pisto de verduras ecológicas

Pan integral y fruta de temporada

### Miércoles

9 Judías verdes rehogadas ajo, aceite y pimentón

Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino

Pan y fruta ecológica de temporada

### Jueves

10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche)

Pavo al horno en salsa con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y fruta de temporada

### Viernes

11 Lentejas estofadas con verduras

Merluza a la andaluza con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

14 Fideuá de marisco

Estofado de pavo con salteado campestre

Pan y yogur natural

15 Patatas guisadas con verduras

Huevos revueltos con ensalada verde (lechuga, pepino y aceitunas)

Pan integral y fruta de temporada

16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera

Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta ecológica de temporada

17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla)

Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Pan integral y fruta de temporada

18 Coliflor al horno gratinadas

Pollo guisado con patatas al horno

Pan y fruta de temporada

21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y huevo)

Merluza a la vizcaína con ensalada

Pan y yogur

22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas

Pavo a la pepitoria con patatas fritas

Pan integral y fruta de temporada

23 Pisto manchego

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta ecológica de temporada

24 Crema de verduras ecológica de temporada

Salmón en salsa de puerros con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

25 Sopa de cocido con fideos (con caldo casero de verduras)

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo)

Pan y fruta de temporada

28 Lentejas guisadas con calabaza

Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz

Pan y yogur natural

29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata)

Abadejo a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas

Pan integral y fruta de temporada

30 Alubias pintas guisadas con verduras

Hamburguesa de pollo con patatas asadas

Pan y fruta ecológica de temporada

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

**BACK TO SCHOOL**

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





### Lunes

7 Arroz a la hortelana de verduras

Lentejas estofadas con zanahoria, cebolla, pimiento y calabacín

Pan y yogur

### Martes

8 Macarrones integrales al ajillo

Garbanzos con pisto de verduras ecológicas

Pan integral y fruta de temporada

### Miércoles

9 Judías verdes rehogadas ajo, aceite y pimentón

Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino

Pan y fruta ecológica de temporada

### Jueves

10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche)

Salmón a la naranja con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y fruta de temporada

### Viernes

11 Lentejas estofadas con verduras

Merluza a la andaluza con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

14 Fideuá de marisco

Merluza al horno en salsa de tomate casera con salteado campestre

Pan y yogur natural

15 Patatas guisadas con verduras

Huevos revueltos con ensalada verde (lechuga, pepino y aceitunas)

Pan integral y fruta de temporada

16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera

Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta ecológica de temporada

17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla)

Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Pan integral y fruta de temporada

18 Coliflor al horno gratinadas

Huevos cocidos con salsa de tomate casera con patatas al horno

Pan y fruta de temporada

21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y huevo)

Merluza a la vizcaína con ensalada

Pan y yogur

22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas

Hamburguesa de lenteja, calabaza y zanahoria casera con patatas fritas

Pan integral y fruta de temporada

23 Pisto manchego

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta ecológica de temporada

24 Crema de verduras ecológica de temporada

Salmón en salsa de puerros con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

25 Sopa de cocido con fideos (con caldo casero de verduras)

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo)

Pan y fruta de temporada

28 Lentejas guisadas con calabaza

Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz

Pan y yogur natural

29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata)

Abadejo a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas

Pan integral y fruta de temporada

30 Alubias pintas guisadas con verduras

Hamburguesa de verduras casera con patatas asadas

Pan y fruta ecológica de temporada

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**  
Celebidades y Turismo

BACK TO SCHOOL

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





### Lunes

**7** Arroz a la hortelana de verduras

Albóndigas de pollo (SL) estofadas en salsa con calabacín rehogado

Pan y yogur (SL)

### Martes

**8** Macarrones integrales al ajillo

Garbanzos con pisto de verduras ecológicas

Pan integral y fruta de temporada

### Miércoles

**9** Judías verdes rehogadas ajo, aceite y pimentón

Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino

Pan y fruta ecológica de temporada

### Jueves

**10** Crema de puerro y patata (SL)

Pavo al horno en salsa con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y fruta de temporada

### Viernes

**11** Lentejas estofadas con verduras

Merluza a la andaluza con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

**14** Fideuá de marisco

Estofado de pavo con salteado campestre

Pan y yogur (SL)

**15** Patatas guisadas con verduras

Huevos revueltos con ensalada verde (lechuga, pepino y aceitunas)

Pan integral y fruta de temporada

**16** Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera

Bacalao al horno en salsa de verduras con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta ecológica de temporada

**17** Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla)

Hamburguesa de verduras (SL) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Pan integral y fruta de temporada

**18** Crema de coliflor

Pollo guisado con patatas al horno

Pan y fruta de temporada

**21** Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y huevo)

Merluza a la vizcaína con ensalada

Pan y yogur (SL)

**22** Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas

Pavo a la pepitoria con patatas fritas

Pan integral y fruta de temporada

**23** Pisto manchego

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta ecológica de temporada

**24** Crema de verduras ecológica de temporada

Salmón en salsa de puerros (SL) con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

**25** Sopa de cocido con fideos

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo)

Pan y fruta de temporada

**28** Lentejas guisadas con calabaza

Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz

Pan y yogur (SL)

**29** Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata)

Abadejo a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas

Pan integral y fruta de temporada

**30** Alubias pintas guisadas con verduras

Hamburguesa de pollo (SL) con patatas asadas

Pan y fruta ecológica de temporada

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**  
Celebridades y Turismo

**BACK TO SCHOOL**

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





### Lunes

**7** Arroz a la hortelana de verduras

Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado

Pan y yogur natural, fresa o plátano

### Martes

**8** Macarrones integrales carbonara

Garbanzos con pisto de verduras ecológicas

Pan integral y fruta de temporada (no piña)

### Miércoles

**9** Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón

Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino

Pan y fruta ecológica de temporada (no piña)

### Jueves

**10** Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche)

Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y fruta de temporada (no piña)

### Viernes

**11** Lentejas estofadas con chorizo

Merluza a la andaluza con ensalada variada

Pan y fruta de temporada (no piña)

**14** Fideuá de marisco

Magro de cerdo estofado con salteado campestre

Pan y yogur natural

**15** Patatas a la riojana

Huevos revueltos con ensalada verde (lechuga, pepino y aceitunas)

Pan integral y fruta de temporada (no piña)

**16** Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera

Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta ecológica de temporada (no piña)

**17** Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla)

Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Pan integral y fruta de temporada (no piña)

**18** Coliflor al horno gratinadas

Pollo guisado con patatas al horno

Pan y fruta de temporada (no piña)

**21** Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón)

Merluza a la vizcaína con ensalada

Pan y yogur natural, fresa o plátano

**22** Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas

Pavo a la pepitoria con patatas fritas

Pan integral y fruta de temporada (no piña)

**23** Pisto manchego

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta ecológica de temporada (no piña)

**24** Crema de verduras ecológica de temporada

Salmón en salsa de puerros con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no piña)

**25** Sopa de cocido con fideos

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo)

Pan y fruta de temporada (no piña)

**28** Lentejas guisadas con chorizo

Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz

Pan y yogur natural

**29** Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata)

Abadejo a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas

Pan integral y fruta de temporada (no piña)

**30** Alubias pintas al estilo tradicional

Hamburguesa de pollo con patatas asadas

Pan y fruta ecológica de temporada (no piña)

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**  
Celebidades y Turismo

**BACK TO SCHOOL**

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





### Lunes

**7** Arroz a la hortelana de verduras

Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado

Pan y yogur natural, fresa o plátano

### Martes

**8** Macarrones integrales carbonara

Garbanzos con pisto de verduras ecológicas

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón)

### Miércoles

**9** Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón

Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino

Pan y fruta ecológica de temporada (no melocotón)

### Jueves

**10** Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche)

Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón)

### Viernes

**11** Lentejas estofadas con chorizo

Merluza a la andaluza con ensalada variada

Pan y fruta de temporada (no melocotón)

**14** Fideuá de marisco

Magro de cerdo estofado con salteado campestre

Pan y yogur natural

**15** Patatas a la riojana

Huevos revueltos con ensalada verde (lechuga, pepino y aceitunas)

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón)

**16** Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera

Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta ecológica de temporada (no melocotón)

**17** Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla)

Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón)

**18** Coliflor al horno gratinadas

Pollo guisado con patatas al horno

Pan y fruta de temporada (no melocotón)

**21** Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón)

Merluza a la vizcaína con ensalada

Pan y yogur natural, fresa o plátano

**22** Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas

Pavo a la pepitoria con patatas fritas

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón)

**23** Pisto manchego

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta ecológica de temporada (no melocotón)

**24** Crema de verduras ecológica de temporada

Salmón en salsa de puerros con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón)

**25** Sopa de cocido con fideos

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo)

Pan y fruta de temporada (no melocotón)

**28** Lentejas guisadas con chorizo

Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz

Pan y yogur natural

**29** Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata)

Abadejo a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón)

**30** Alubias pintas al estilo tradicional

Hamburguesa de pollo con patatas asadas

Pan y fruta ecológica de temporada (no melocotón)

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**  
Celebidades y Turismo

**BACK TO SCHOOL**

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





# SEPTIEMBRE 2026

**MENÚ SIN MELOCOTÓN, SIN MANZANA, SIN NECTARINA, SIN PARAGUAYA, SIN CIRUELA, SIN CEREZA, SIN CACAHUETE, SIN NUEZ, SIN PIPAS DE GIRASOL**

## Lunes

**7** Arroz a la hortelana de verduras

Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado

Pan y yogur natural, fresa o plátano

## Martes

**8** Macarrones integrales carbonara

**INTEGRAL** Garbanzos con pisto de verduras ecológicas

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, manzana, nectarina, ciruela, paraguayá ni cereza)

## Miércoles

**9** Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón

Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino

Pan y fruta eco de temporada (no melocotón, manzana, nectarina, ciruela, paraguayá ni cereza)

## Jueves

**10** Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche)

**INTEGRAL** Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, manzana, nectarina, ciruela, paraguayá ni cereza)

## Viernes

**11** Lentejas estofadas con chorizo

Merluza a la andaluza con ensalada variada

Pan y fruta de temporada (no melocotón, manzana, nectarina, ciruela, paraguayá ni cereza)

**14** Fideuá de marisco

Magro de cerdo estofado con salteado campestre

Pan y yogur natural

**15** Patatas a la riojana

**INTEGRAL** Huevos revueltos con ensalada verde (lechuga, pepino y aceitunas)

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, manzana, nectarina, ciruela, paraguayá ni cereza)

**16** Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera

Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta eco de temporada (no melocotón, manzana, nectarina, ciruela, paraguayá ni cereza)

**17** Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla)

**INTEGRAL** Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, manzana, nectarina, ciruela, paraguayá ni cereza)

**18** Coliflor al horno gratinada

Pollo guisado con patatas al horno

Pan y fruta de temporada (no melocotón, manzana, nectarina, ciruela, paraguayá ni cereza)

**21** Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón)

Merluza a la vizcaína con ensalada

Pan y yogur natural, fresa o plátano

**22** Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas

**INTEGRAL** Pavo a la pepitoria con patatas fritas

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, manzana, nectarina, ciruela, paraguayá ni cereza)

**23** Pisto manchego

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta eco de temporada (no melocotón, manzana, nectarina, ciruela, paraguayá ni cereza)

**24** Crema de verduras ecológica de temporada

**INTEGRAL** Salmón en salsa de puerros con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, manzana, nectarina, ciruela, paraguayá ni cereza)

**25** Sopa de cocido con fideos

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata y repollo)

Pan y fruta de temporada (no melocotón, manzana, nectarina, ciruela, paraguayá ni cereza)

**28** Lentejas guisadas con chorizo

Tortilla francesa con ensalada con lechuga, tomate y maíz

Pan y yogur natural

**29** Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata)

**INTEGRAL** Abadejo a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, manzana, nectarina, ciruela, paraguayá ni cereza)

**30** Alubias pintas al estilo tradicional

Hamburguesa de pollo con patatas asadas

Pan y fruta eco de temporada (no melocotón, manzana, nectarina, ciruela, paraguayá ni cereza)

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**  
Celebidades y Turismo

**BACK TO SCHOOL**

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

