

**EN ABRIL**

LA PRIMAVERA REFLEJA EL SOL DEL ATARDECER EN LAS PÁGINAS DEL RECETARIO MÁGICO, ENTRE LOS REFLEJOS APARECE UN TREN DIMINUTO Y LOS HOSTURCITOS SIN PENSARLO SUBEN A ÉL, EN UN INSTANTE, LLEGAN A UNA PEQUEÑA ESTACIÓN DE ALEMANIA, RODEADA DE BOSQUES Y CASAS DE MADERA,



**EEL HERNÁN CORTÉS**  
ALERGIAS E INTOLERANCIAS



VIAJAMOS CON NUESTRO RECETARIO MÁGICO A...

**¡ ALEMANIA SIGLO XXI!**

**Hostur**  
Colectividades y Turismo S.L.

Instagram icon **hostur1993**



Hola, estáis en Wolfsburg. Soy Lukas.

¿Dónde estamos?

¿Hablas español?

Mi abuelo era español. Vino aquí en tren para trabajar, como hicieron muchos españoles, y se quedó a vivir.

LUKAS INVITA A LOS HOSTURCITOS A SU CASA Y CON SU MADRE PREPARA UN PLATO SENCILLO CON PATATAS, ZANAHORIAS Y UNA SALCHICHA ESPECIAL,



¡Qué rico! ¡Sabe igual que el de mamá!

Mi abuelo nos enseñó muchas recetas de España y se quedaron para siempre con nosotros.

LOS HOSTURCITOS DESCUBREN QUE LOS TRENES UNIERON ALEMANIA Y ESPAÑA NO SOLO CON RAÍLES, SINO TAMBIÉN CON RECUERDOS Y RECETAS,



**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

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.

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

6 Lentejas guisadas a la jardinera

Rollitos de primavera con verduritas

Pan y melón

7 Tallarines en salsa de tomate casera

Albóndigas de pollo caseras estofadas con verduritas

Pan integral y naranja

8 Judías blancas guisadas a la hortelana

Buñuelos de patata con ensalada (lechuga y maíz)

Pan y sandía

9 Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)

Tortilla francesa y ensalada mixta

Pan integral y pera

10 Crema de verduras de temporada

Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)

Pan y plátano

13 Fideuá de verduras

Abadejo al horno en salsa con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)

Pan y yogur natural

14 Brócoli a la bilbaína

Tortilla de patata con ensalada variada

Pan integral y mandarina

15 Guiso de lentejas con verduras

Pastel de patata y verduritas casero con ensalada (lechuga y aceitunas)

Pan y plátano

16 Puré de calabaza y zanahoria

Pollo guisado con arroz salteado

Pan integral y pera

17 Sopa de cocido con fideos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y naranja

20 Judías verdes al estilo provenzal

Bacalao al horno en salsa con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)

Pan y melón

21 Arroz a la napolitana

Falafel de garbanzos con patatas panaderas

Pan integral y pera

22 Alubias pintas estofadas con chorizo

Tortilla francesa con queso y pisto manchego

Pan y plátano

23 Macarrones salsa de tomate casera

Salmón al horno con limón y ensalada

Pan integral y mandarina

24 Crema de patata, puerro y zanahoria

Magro de cerdo con ensalada verde (lechuga y pepino)

Pan y plátano

27 Crema de legumbres (alubias blancas, zanahoria y calabaza)

Tortilla francesa y ensalada de lechuga, maíz y quinoa

Pan y yogur natural

28 Ensalada de pasta (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)

Gallineta en salsa de tomate y verduras

Pan integral y plátano

29 Lentejas a la hortelana

Cinta de lomo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

30 Paella de marisco

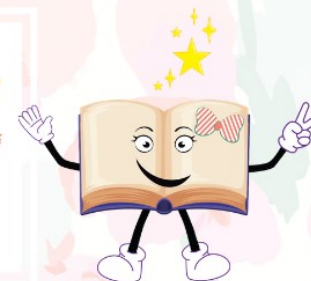
Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada

Pan integral y naranja



Según se establece en el reglamento UE 1169/2011 (Información alimentaria) se deberá informar sobre los posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados.

**Hostur**  
Colectividades y Turismo



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**6 Lentejas guisadas a la jardinera**

*Rollitos de primavera con verduritas*

*Pan y melón*

**7 Tallarines en salsa de tomate casera**

*Albóndigas de pollo caseras estofadas con verduritas*

*Pan integral y naranja*

**8 Judías blancas guisadas a la hortelana**

*Buñuelos de patata con ensalada (lechuga y maíz)*

*Pan y sandía*

**9 Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)**

*Tortilla francesa y ensalada mixta*

*Pan integral y pera*

**10 Crema de verduras de temporada**

*Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)*

*Pan y plátano*

**13 Fideuá de verduras**

*Abadejo al horno en salsa con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)*

*Pan y yogur natural*

**14 Brócoli a la bilbaína**

*Tortilla de patata con ensalada variada*

*Pan integral y mandarina*

**15 Guiso de lentejas con verduras**

*Pastel de patata y verduritas casero con ensalada (lechuga y aceitunas)*

*Pan y plátano*

**16 Puré de calabaza y zanahoria**

*Pollo guisado con arroz salteado*

*Pan integral y pera*

**17 Sopa de cocido con fideos**

*Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)*

*Pan y naranja*

**20 Judías verdes al estilo provenzal**

*Bacalao al horno en salsa con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)*

*Pan y melón*

**21 Arroz a la napolitana**

*Falafel de garbanzos con patatas panaderas*

*Pan integral y pera*

**22 Alubias pintas estofadas con chorizo**

*Tortilla francesa con queso y pisto manchego*

*Pan y plátano*

**23 Macarrones salsa de tomate casera**

*Salmón al horno con limón y ensalada*

*Pan integral y mandarina*

**24 Crema de patata, puerro y zanahoria**

*Magro de cerdo con ensalada verde (lechuga y pepino)*

*Pan y plátano*

**27 Crema de legumbres (alubias blancas, zanahoria y calabaza)**

*Tortilla francesa y ensalada de lechuga, maíz y quinoa*

*Pan y yogur natural*

**28 Ensalada de pasta (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)**

*Gallineta en salsa de tomate y verduras*

*Pan integral y plátano*

**29 Lentejas a la hortelana**

*Cinta de lomo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y tomate*

*Pan y sandía*

**30 Paella de marisco**

*Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada*

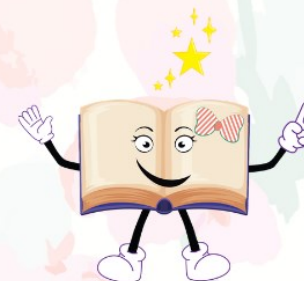
*Pan integral y naranja*



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



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**6 Lentejas guisadas a la jardinera**

*Rollitos de primavera con verduritas*

*Pan y melón*

**7 Tallarines salteados con calabacín**

*Albóndigas de pollo caseras estofadas con verduritas*

*Pan integral y naranja*

**8 Judías blancas guisadas a la hortelana**

*Buñuelos de patata con ensalada (lechuga y maíz)*

*Pan y sandía*

**9 Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)**

*Tortilla francesa y ensalada mixta*

*Pan integral y pera*

**10 Crema de verduras de temporada**

*Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)*

*Pan y plátano*

**13 Fideuá de verduras**

*Pollo al horno en salsa con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)*

*Pan y sandía*

**14 Brócoli a la bilbaína**

*Tortilla de patata con ensalada variada*

*Pan integral y mandarina*

**15 Guiso de lentejas con verduras**

*Pastel de patata y verduritas casero con ensalada (lechuga y aceitunas)*

*Pan y plátano*

**16 Salteado de calabaza y zanahoria**

*Pollo guisado con arroz salteado*

*Pan integral y pera*

**17 Sopa de cocido con fideos**

*Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)*

*Pan y naranja*

**20 Judías verdes al estilo provenzal**

*Lomo de cerdo al horno en salsa con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)*

*Pan y melón*

**21 Arroz salteado con verduras**

*Garbanzos salteados con verduritas (calabacín, zanahoria, cebolla, patata)*

*Pan integral y pera*

**22 Alubias pintas estofadas con zanahoria**

*Tortilla francesa con queso y pisto manchego*

*Pan y plátano*

**23 Macarrones salsa de tomate casera**

*Pollo al horno con limón y ensalada*

*Pan integral y mandarina*

**24 Patatas guisadas con zanahoria**

*Magro de cerdo con ensalada verde (lechuga y pepino)*

*Pan y plátano*

**27 Alubias blancas guisadas con zanahoria y calabaza**

*Tortilla francesa y ensalada de lechuga, maíz y quinoa*

*Pan y pera*

**28 Ensalada de pasta (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)**

*Pavo en salsa de tomate y verduras*

*Pan integral y plátano*

**29 Lentejas a la hortelana**

*Cinta de lomo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y tomate*

*Pan y sandía*

**30 Paella de verduritas**

*Pollo en salsa de verduras con ensalada variada*

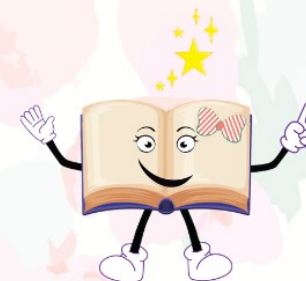
*Pan integral y naranja*



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



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**6 Lentejas (STG) guisadas a la jardinera**

Huevos cocidos en salsa de tomate con verduritas

Pan (SG) y melón

**7 Tallarines (SG) en salsa de tomate casera**

Albóndigas de pollo caseras (SG) estofadas con verduritas

Pan (SG) y naranja

**8 Judías blancas guisadas a la hortelana**

Buñuelos de patata caseros (SG) con ensalada (lechuga y maíz)

Pan (SG) y sandía

**9 Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)**

Tortilla francesa y ensalada mixta

Pan (SG) y pera

**10 Crema de verduras de temporada**

Merluza al horno en salsa (SG) de verduras con ensalada (lechuga y tomate)

Pan (SG) y plátano

**13 Arroz salteado con verduritas**

Abadejo al horno en salsa (SG) con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)

Pan (SG) y yogur natural

**14 Brócoli a la bilbaína**

Tortilla de patata con ensalada variada

Pan (SG) y mandarina

**15 Guiso de lentejas (STG) con verduras**

Pastel de patata y verduritas casero (SG) con ensalada (lechuga y aceitunas)

Pan (SG) y plátano

**16 Puré de calabaza y zanahoria**

Pollo guisado con arroz salteado

Pan (SG) y pera

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

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan (SG) y naranja

**20 Judías verdes al estilo provenzal**

Bacalao al horno en salsa (SG) con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)

Pan (SG) y melón

**21 Arroz a la napolitana**

Garbanzos salteados con verduritas (calabacín, zanahoria, cebolla, patata)

Pan (SG) y pera

**22 Alubias pintas estofadas con chorizo**

Tortilla francesa con queso y pisto manchego

Pan (SG) y plátano

**23 Macarrones (SG) salsa de tomate casera**

Salmón al horno con limón y ensalada

Pan (SG) y mandarina

**24 Crema de patata, puerro y zanahoria**

Magro de cerdo con ensalada verde (lechuga y pepino)

Pan (SG) y plátano

**27 Crema de legumbres (alubias blancas, zanahoria y calabaza)**

Tortilla francesa y ensalada de lechuga, maíz y quinoa

Pan (SG) y yogur natural

**28 Ensalada de pasta (SG) (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)**

Gallineta en salsa de tomate y verduras

Pan (SG) y plátano

**29 Lentejas (STG) a la hortelana**

Cinta de lomo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y tomate

Pan (SG) y sandía

**30 Paella de marisco**

Medallón de merluza en salsa verde (SG) con ensalada variada

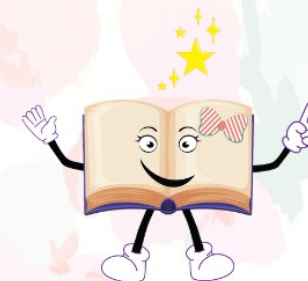
Pan (SG) y naranja



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



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

6 **Lentejas guisadas a la jardinera**

*Rollitos de primavera con verduritas*

*Pan y melón*

7 **Tallarines en salsa de tomate casera**

*Albóndigas de pollo caseras estofadas con verduritas*

*Pan integral y naranja*

8 **Judías blancas guisadas a la hortelana**

*Buñuelos de patata con ensalada (lechuga y maíz)*

*Pan y sandía*

9 **Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)**

*Tortilla francesa y ensalada mixta*

*Pan integral y pera*

10 **Crema de verduras de temporada**

*Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)*

*Pan y plátano*

13 **Fideuá de verduras**

*Abadejo al horno en salsa con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)*

*Pan y yogur natural*

14 **Brócoli a la bilbaína**

*Tortilla de patata con ensalada variada*

*Pan integral y mandarina*

15 **Guiso de lentejas con verduras**

*Pastel de patata y verduritas casero con ensalada (lechuga y aceitunas)*

*Pan y plátano*

16 **Puré de calabaza y zanahoria**

*Pollo guisado con arroz salteado*

*Pan integral y pera*

17 **Sopa de cocido con fideos**

*Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)*

*Pan y naranja*

20 **Judías verdes al estilo provenzal**

*Bacalao al horno en salsa con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)*

*Pan y melón*

21 **Arroz a la napolitana**

*Falafel de garbanzos con patatas panaderas*

*Pan integral y pera*

22 **Alubias pintas estofadas con chorizo**

*Tortilla francesa con queso y pisto manchego*

*Pan y plátano*

23 **Macarrones salsa de tomate casera**

*Salmón al horno con limón y ensalada*

*Pan integral y mandarina*

24 **Crema de patata, puerro y zanahoria**

*Magro de cerdo con ensalada verde (lechuga y pepino)*

*Pan y plátano*

27 **Crema de legumbres (alubias blancas, zanahoria y calabaza)**

*Tortilla francesa y ensalada de lechuga, maíz y quinoa*

*Pan y yogur natural*

28 **Ensalada de pasta (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)**

*Gallineta en salsa de tomate y verduras*

*Pan integral y plátano*

29 **Lentejas a la hortelana**

*Cinta de lomo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y tomate*

*Pan y sandía*

30 **Paella de marisco**

*Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada*

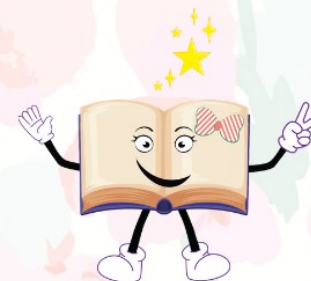
*Pan integral y naranja*



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



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**6 Lentejas guisadas a la jardinera**

*Rollitos de primavera con verduritas*

*Pan y melón*

**7 Tallarines (SH) en salsa de tomate casera**

*Albóndigas de pollo caseras estofadas con verduritas*

*Pan y naranja*

**8 Judías blancas guisadas a la hortelana**

*Buñuelos de patata caseros (SH) con ensalada (lechuga y maíz)*

*Pan y sandía*

**9 Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)**

*Pavo al horno en salsa y ensalada mixta*

*Pan y pera*

**10 Crema de verduras de temporada**

*Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)*

*Pan y plátano*

**13 Arroz salteado con verduritas**

*Abadejo al horno en salsa con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)*

*Pan y yogur natural*

**14 Brócoli a la bilbaína**

*Pavo asado con ensalada variada*

*Pan y mandarina*

**15 Guiso de lentejas con verduras**

*Pastel de patata y verduritas casero (SH) con ensalada (lechuga y aceitunas)*

*Pan y plátano*

**16 Puré de calabaza y zanahoria**

*Pollo guisado con arroz salteado*

*Pan y pera*

**17 Sopa de cocido con fideos (SH)**

*Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)*

*Pan y naranja*

**20 Judías verdes al estilo provenzal**

*Bacalao al horno en salsa con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)*

*Pan y melón*

**21 Arroz con salsa de tomate casera**

*Garbanzos salteados con verduritas (calabacín, zanahoria, cebolla, patata)*

*Pan y pera*

**22 Alubias pintas estofadas con chorizo**

*Pollo al horno y pisto manchego*

*Pan y plátano*

**23 Macarrones (SH) salsa de tomate casera**

*Salmón al horno con limón y ensalada*

*Pan y mandarina*

**24 Crema de patata, puerro y zanahoria**

*Magro de cerdo con ensalada verde (lechuga y pepino)*

*Pan y plátano*

**27 Crema de legumbres (alubias blancas, zanahoria y calabaza)**

*Pollo en salsa y ensalada de lechuga, maíz y quinoa*

*Pan y yogur natural*

**28 Ensalada de pasta (SH) (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)**

*Gallineta en salsa de tomate y verduras*

*Pan y plátano*

**29 Lentejas a la hortelana**

*Cinta de lomo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y tomate*

*Pan y sandía*

**30 Paella de marisco**

*Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada*

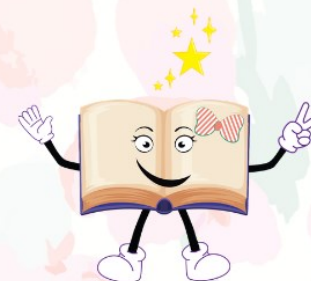
*Pan y naranja*



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



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

6 **Lentejas guisadas a la jardinera**

*Rollitos de primavera con verduritas*

*Pan y melón*

7 **Tallarines (SH) en salsa de tomate casera**

*Albóndigas de pollo caseras (SL) estofadas con verduritas*

*Pan y naranja*

8 **Judías blancas guisadas a la hortelana**

*Buñuelos de patata caseros (SH) (SL) con ensalada (lechuga y maíz)*

*Pan y sandía*

9 **Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)**

*Pavo al horno en salsa y ensalada mixta*

*Pan y pera*

10 **Crema de verduras de temporada**

*Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)*

*Pan y plátano*

13 **Arroz salteado con verduritas**

*Abadejo al horno en salsa con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)*

*Pan y yogur de soja*

14 **Brócoli a la bilbaína**

*Pavo asado con ensalada variada*

*Pan y mandarina*

15 **Guiso de lentejas con verduras**

*Pastel de patata y verduritas casero (SH) (SL) con ensalada (lechuga y aceitunas)*

*Pan y plátano*

16 **Puré de calabaza y zanahoria**

*Pollo guisado con arroz salteado*

*Pan y pera*

17 **Sopa de cocido con fideos (SH) (con caldo vegetal)**

*Garbanzos, pollo, zanahoria, patata*

*Pan y naranja*

20 **Judías verdes al estilo provenzal**

*Bacalao al horno en salsa con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)*

*Pan y melón*

21 **Arroz con salsa de tomate casera**

*Garbanzos salteados con verduritas (calabacín, zanahoria, cebolla, patata)*

*Pan y pera*

22 **Alubias pintas estofadas con zanahoria**

*Pollo al horno y pisto manchego*

*Pan y plátano*

23 **Macarrones (SH) salsa de tomate casera**

*Salmón al horno con limón y ensalada*

*Pan y mandarina*

24 **Crema de patata, puerro y zanahoria**

*Pavo guisado con ensalada verde (lechuga y pepino)*

*Pan y plátano*

27 **Crema de legumbres (alubias blancas, zanahoria y calabaza)**

*Pollo en salsa y ensalada de lechuga, maíz y quinoa*

*Pan y yogur de soja*

28 **Ensalada de pasta (SH) (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)**

*Gallineta en salsa de tomate y verduras*

*Pan y plátano*

29 **Lentejas a la hortelana**

*Pollo asado con ensalada de lechuga y tomate*

*Pan y sandía*

30 **Paella de marisco**

*Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada*

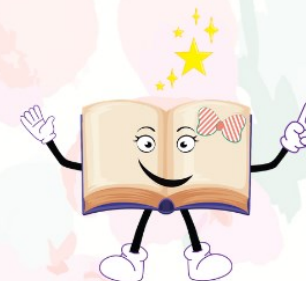
*Pan y naranja*



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



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**6 Lentejas guisadas a la jardinera**

*Rollitos de primavera con verduritas*

*Pan y melón*

**7 Tallarines en salsa de tomate casera**

*Albóndigas de pollo caseras estofadas con verduritas*

*Pan integral y naranja*

**8 Judías blancas guisadas a la hortelana**

*Buñuelos de patata con ensalada (lechuga y maíz)*

*Pan y sandía*

**9 Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)**

*Tortilla francesa y ensalada mixta*

*Pan integral y pera*

**10 Crema de verduras de temporada**

*Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)*

*Pan y plátano*

**13 Fideuá de verduras**

*Abadejo al horno en salsa con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)*

*Pan y yogur natural*

**14 Brócoli a la bilbaína**

*Tortilla de patata con ensalada variada*

*Pan integral y mandarina*

**15 Guiso de lentejas con verduras**

*Pastel de patata y verduritas casero con ensalada (lechuga y aceitunas)*

*Pan y plátano*

**16 Puré de calabaza y zanahoria**

*Pollo guisado con arroz salteado*

*Pan integral y pera*

**17 Sopa de cocido con fideos (con caldo casero)**

*Garbanzos, ternera, zanahoria, patata*

*Pan y naranja*

**20 Judías verdes al estilo provenzal**

*Bacalao al horno en salsa con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)*

*Pan y melón*

**21 Arroz a la napolitana**

*Falafel de garbanzos con patatas panaderas*

*Pan integral y pera*

**22 Alubias pintas estofadas con zanahoria**

*Tortilla francesa con queso y pisto manchego*

*Pan y plátano*

**23 Macarrones salsa de tomate casera**

*Salmón al horno con limón y ensalada*

*Pan integral y mandarina*

**24 Crema de patata, puerro y zanahoria**

*Pavo guisado con ensalada verde (lechuga y pepino)*

*Pan y plátano*

**27 Crema de legumbres (alubias blancas, zanahoria y calabaza)**

*Tortilla francesa y ensalada de lechuga, maíz y quinoa*

*Pan y yogur natural*

**28 Ensalada de pasta (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)**

*Gallineta en salsa de tomate y verduras*

*Pan integral y plátano*

**29 Lentejas a la hortelana**

*Pollo asado con ensalada de lechuga y tomate*

*Pan y sandía*

**30 Paella de marisco**

*Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada*

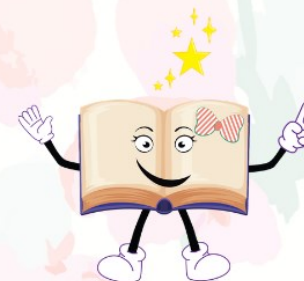
*Pan integral y naranja*



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



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

6 *Lentejas guisadas a la jardinera*

*Rollitos de primavera con verduritas*

*Pan y melón*

7 *Tallarines en salsa de tomate casera*

*Albóndigas de pollo caseras (SL) estofadas con verduritas*

*Pan integral y naranja*

8 *Judías blancas guisadas a la hortelana*

*Buñuelos de patata caseros (SL) con ensalada (lechuga y maíz)*

*Pan y sandía*

9 *Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)*

*Tortilla francesa y ensalada mixta*

*Pan integral y pera*

10 *Crema de verduras de temporada*

*Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)*

*Pan y plátano*

13 *Fideuá de verduras*

*Abadejo al horno en salsa con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)*

*Pan y yogur de soja*

14 *Brócoli a la bilbaína*

*Tortilla de patata con ensalada variada*

*Pan integral y mandarina*

15 *Guiso de lentejas con verduras*

*Pastel de patata y verduritas casero (SL) con ensalada (lechuga y aceitunas)*

*Pan y plátano*

16 *Puré de calabaza y zanahoria*

*Pollo guisado con arroz salteado*

*Pan integral y pera*

17 *Sopa de cocido con fideos (con caldo vegetal)*

*Garbanzos, pollo, zanahoria, patata*

*Pan y naranja*

20 *Judías verdes al estilo provenzal*

*Bacalao al horno en salsa con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)*

*Pan y melón*

21 *Arroz con salsa de tomate casera*

*Garbanzos salteados con verduritas (calabacín, zanahoria, cebolla, patata)*

*Pan integral y pera*

22 *Alubias pintas estofadas con zanahoria*

*Tortilla francesa con pisto manchego*

*Pan y plátano*

23 *Macarrones salsa de tomate casera*

*Salmón al horno con limón y ensalada*

*Pan integral y mandarina*

24 *Crema de patata, puerro y zanahoria*

*Pavo guisado con ensalada verde (lechuga y pepino)*

*Pan y plátano*

27 *Crema de legumbres (alubias blancas, zanahoria y calabaza)*

*Tortilla francesa y ensalada de lechuga, maíz y quinoa*

*Pan y yogur de soja*

28 *Ensalada de pasta (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)*

*Gallineta en salsa de tomate y verduras*

*Pan integral y plátano*

29 *Lentejas a la hortelana*

*Pollo asado con ensalada de lechuga y tomate*

*Pan y sandía*

30 *Paella de marisco*

*Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada*

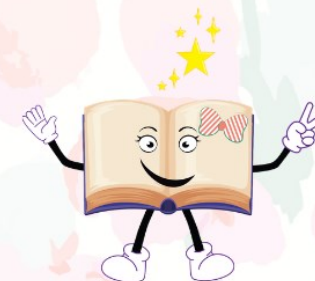
*Pan integral y naranja*



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



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

6 *Lentejas guisadas a la jardinera*

*Rollitos de primavera con verduritas*

*Pan y melón*

7 *Tallarines en salsa de tomate casera*

*Albóndigas de pollo caseras (SL) estofadas con verduritas*

*Pan integral y naranja*

8 *Judías blancas guisadas a la hortelana*

*Buñuelos de patata caseros (SL) con ensalada (lechuga y maíz)*

*Pan y sandía*

9 *Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)*

*Tortilla francesa y ensalada mixta*

*Pan integral y pera*

10 *Crema de verduras de temporada*

*Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y tomate)*

*Pan y plátano*

13 *Fideuá de verduras*

*Abadejo al horno en salsa con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)*

*Pan y yogur de soja*

14 *Brócoli a la bilbaína*

*Tortilla de patata con ensalada variada*

*Pan integral y mandarina*

15 *Guiso de lentejas con verduras*

*Pastel de patata y verduritas casero (SL) con ensalada (lechuga y aceitunas)*

*Pan y plátano*

16 *Puré de calabaza y zanahoria*

*Pollo guisado con arroz salteado*

*Pan integral y pera*

17 *Sopa de cocido con fideos (con caldo vegetal)*

*Garbanzos, pollo, zanahoria, patata*

*Pan y naranja*

20 *Judías verdes al estilo provenzal*

*Bacalao al horno en salsa con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)*

*Pan y melón*

21 *Arroz con salsa de tomate casera*

*Garbanzos salteados con verduritas (calabacín, zanahoria, cebolla, patata)*

*Pan integral y pera*

22 *Alubias pintas estofadas con zanahoria*

*Tortilla francesa con pisto manchego*

*Pan y plátano*

23 *Macarrones salsa de tomate casera*

*Salmón al horno con limón y ensalada*

*Pan integral y mandarina*

24 *Crema de patata, puerro y zanahoria*

*Pavo guisado con ensalada verde (lechuga y pepino)*

*Pan y plátano*

27 *Crema de legumbres (alubias blancas, zanahoria y calabaza)*

*Tortilla francesa y ensalada de lechuga, maíz y quinoa*

*Pan y yogur de soja*

28 *Ensalada de pasta (tomate, aceituna, zanahoria y cebolla)*

*Gallineta en salsa de tomate y verduras*

*Pan integral y plátano*

29 *Lentejas a la hortelana*

*Pollo asado con ensalada de lechuga y tomate*

*Pan y sandía*

30 *Paella de marisco*

*Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada*

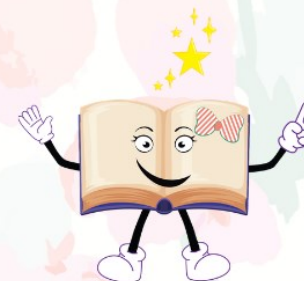
*Pan integral y naranja*



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



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**6 Lentejas guisadas a la jardinera (no tomate)**

*Rollitos de primavera con verduras (no tomate)*

*Pan y melón*

**7 Tallarines salteados con calabacín**

*Albóndigas de pollo caseras estofadas con verduras (no tomate)*

*Pan integral y naranja*

**8 Judías blancas guisadas a la hortelana (no tomate)**

*Buñuelos de patata con ensalada (lechuga y maíz)*

*Pan y sandía*

**9 Arroz a la jardinera (zanahoria, calabaza, pimiento)**

*Tortilla francesa y ensalada mixta (no tomate)*

*Pan integral y pera*

**10 Crema de verduras de temporada**

*Merluza al horno en salsa de verduras con ensalada (lechuga y pepino)*

*Pan y plátano*

**13 Fideuá de verduras (no tomate)**

*Abadejo al horno en salsa con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)*

*Pan y yogur natural*

**14 Brócoli a la bilbaína**

*Tortilla de patata con ensalada variada (no tomate)*

*Pan integral y mandarina*

**15 Guiso de lentejas con verduras (no tomate)**

*Pastel de patata y verduras casero (no tomate) con ensalada (lechuga y aceitunas)*

*Pan y plátano*

**16 Puré de calabaza y zanahoria**

*Pollo guisado con arroz salteado*

*Pan integral y pera*

**17 Sopa de cocido con fideos**

*Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)*

*Pan y naranja*

**20 Judías verdes al estilo provenzal**

*Bacalao al horno en salsa con ensalada variada (lechuga, maíz, remolacha)*

*Pan y melón*

**21 Arroz salteado con verduras (no tomate)**

*Falafel de garbanzos con patatas panaderas*

*Pan integral y pera*

**22 Alubias pintas estofadas con chorizo**

*Tortilla francesa con queso y con salteado de calabacín y berenjena*

*Pan y plátano*

**23 Macarrones salteados**

*Salmón al horno con limón y ensalada (no tomate)*

*Pan integral y mandarina*

**24 Crema de patata, puerro y zanahoria**

*Magro de cerdo con ensalada verde (lechuga y pepino)*

*Pan y plátano*

**27 Crema de legumbres (alubias blancas, zanahoria y calabaza)**

*Tortilla francesa y ensalada de lechuga, maíz y quinoa*

*Pan y yogur natural*

**28 Ensalada de pasta (pimiento rojo, aceituna, zanahoria y cebolla)**

*Gallineta al horno y verduras (no tomate natural)*

*Pan integral y plátano*

**29 Lentejas a la hortelana (no tomate)**

*Cinta de lomo fresco a la plancha con ensalada de lechuga y pepino*

*Pan y sandía*

**30 Paella de marisco**

*Medallón de merluza en salsa verde con ensalada variada (no tomate)*

*Pan integral y naranja*



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

