

**EN ENERO**



**¡ GUINEA ECUATORIAL !**

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

**@hostur1993**

**EL FRÍO DE MADRID  
CONGELA LA NARIZ DE LOS  
HOSTURCITOS MIENTRAS  
HOJEAN SU RECETARIO,  
BUSCANDO ESA MAGIA QUE  
YA NO ESTÁ.**

¿Se habrán acabado  
las recetas mágicas?

**TRISTES, CIERRAN EL RECETARIO, PERO AL DARSE  
LA VUELTA UNA EXPLOSIÓN DE CACAO LOS  
ATRAPA Y... ¡CHAS!**



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.

**EEI  
HERNÁN CORTÉS**

**MARTÍN LES PREPARA UN GUIZO  
DE PLÁTANO CON VERDURAS,  
ARROZ Y CACAHUETES, TODO DE  
LA TIERRA. LOS HOSTURCITOS  
DESCUBREN QUE, AUNQUE UN  
PAÍS ESTÉ LEJOS, COMPARTIR EL  
IDIOMA Y EL RESPETO NOS**



**FELIZ 2026**

**SUGERENCIA DE CENAS**

**Si has comido  
en el cole...**

**PRIMEROS PLATOS**

Legumbres, 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**

Lácteos  
Fruta

# FELIZ AÑO

# 2026



Lunes

Martes

Miércoles

## MENÚ BASAL

Jueves

Viernes

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

<b>12</b>	<b>Arroz ibérico (chorizo, cebolla, tomate, ajo)</b> Tortilla francesa con calabacín salteado Pan y yogur natural 	<b>13</b>	<b>Judías blancas ecológicas estofadas con verduras</b> Merluza en salsa de verduras con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta de temporada eco	<b>14</b>	<b>Crema de puerro y zanahoria</b> Pollo asado en su jugo con arroz salteado Pan y fruta de temporada eco	<b>15</b>	<b>Patatas estofadas con bacalao</b> Lomo en salsa de verduras y ensalada de lechuga y maíz Pan integral y fruta de temporada	<b>16</b>	<b>Sopa de fideos ecológicos</b> Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo) Pan y fruta de temporada eco										
674kcal. 5g AGS.	55,18% H.C. 102gm Ca.	15,96% Prot. 3mg Fe.	30,74% Lip. 354ug A.	628kcal. 2g AGS.	53,50% H.C. 167gm Ca.	15,02% Prot. 3mg Fe.	32,68% Lip. 258ug A.	645kcal. 3g AGS.	53,29% H.C. 125gm Ca.	15,35% Prot. 3mg Fe.	32,84% Lip. 515ug A.	635kcal. 3g AGS.	55,32% H.C. 66gm Ca.	14,74% Prot. 5mg Fe.	30,42% Lip. 333ug A.	668kcal. 6g AGS.	53,18% H.C. 211gm Ca.	12,96% Prot. 6mg Fe.	34,08% Lip. 736ug A.
<b>19</b>	<b>Lentejas guisadas a la hortelana</b> Salmón en salsa de puerros con zanahoria dado salteada Pan y yogur natural 	<b>20</b>	<b>Judías verdes con salsa de tomate casera</b> Albóndigas con patatas salteadas con verduras Pan y fruta de temporada 	<b>21</b>	<b>Sopa de ave con estrellitas</b> Filete de sajonia a la plancha con patatas dado Pan y fruta de temporada eco	<b>22</b>	<b>Alubias pintas eco estofadas con chorizo</b> Tortilla de patatas con ensalada Pan integral y fruta de temporada	<b>23</b>	<b>Puré de calabacín y puerro ecológico</b> Bacalao al horno en salsa de verduras con arroz pilaf Pan y fruta de temporada eco										
661kcal. 6g AGS.	52,08% H.C. 248gm Ca.	15,44% Prot. 3mg Fe.	32,80% Lip. 715ug A.	689kcal. 4g AGS.	51,38% H.C. 119gm Ca.	14,82% Prot. 3mg Fe.	35,36% Lip. 840ug A.	618kcal. 6g AGS.	48,81% H.C. 162gm Ca.	15,84% Prot. 3mg Fe.	35,67% Lip. 480ug A.	677kcal. 3g AGS.	54,98% H.C. 97gm Ca.	15,59% Prot. 5mg Fe.	30,84% Lip. 410ug A.	645kcal. 6g AGS.	51,08% H.C. 117gm Ca.	15,78% Prot. 4mg Fe.	33,51% Lip. 662ug A.
<b>26</b>	<b>Patatas a la marinera</b> Tortilla francesa y ensalada (lechuga y aceitunas) Pan y yogur natural 	<b>27</b>	<b>Arroz a la jardinera con verduras eco</b> Dorada en salsa de verduras con patatas y calabaza eco Pan y fruta de temporada eco	<b>28</b>	<b>Crema de hortalizas eco de temporada</b> Pavo estofado con arroz integral Pan y fruta de temporada eco	<b>29</b>	<b>Coditos con salsa de tomate casera</b> Merluza en salsa de zanahoria con verduras asadas Pan integral y fruta	<b>30</b>	<b>Sopa de fideos</b> Estofado de carne (magro de cerdo, garbanzos, zanahoria y patata) Pan y fruta de temporada 										
679kcal. 3g AGS.	55,98% H.C. 157gm Ca.	15,59% Prot. 5mg Fe.	30,84% Lip. 410ug A.	651kcal. 3g AGS.	51,20% H.C. 114gm Ca.	15,67% Prot. 5mg Fe.	32,87% Lip. 735ug A.	680kcal. 5g AGS.	55,93% H.C. 112gm Ca.	15,36% Prot. 8mg Fe.	30,63% Lip. 318ug A.	653kcal. 2g AGS.	51,85% H.C. 187gm Ca.	12,05% Prot. 2mg Fe.	36,01% Lip. 140ug A.	695kcal. AGS.	52,18% H.C. 159gm Ca.	16,96% Prot. 3mg Fe.	30,84% Lip. 1ug A.

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

