

EN ENERO

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!

VIAJAMOS CON
NUESTRO RECETARIO
MÁGICO A...



**¡ GUINEA
ECUATORIAL !**

Hostur
Colectividades y Turismo S.L.

Instagram icon **hostur1993**

**EEL
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

Hola, soy Martín. Estáis
en Guinea Ecuatorial.

¡Hola!... ¿África?
¿Hablas español?

¡Sí, y me
encanta cocinar!

¡Nosotros somos
exploradores del sabor!



FELIZ 2026

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.

FELIZ AÑO

2026

HOSTUR

Lunes

Martes

Miércoles

MENÚ BASAL

Jueves

Viernes

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

12 Arroz ibérico (chorizo, cebolla, tomate, ajo)



Tortilla francesa con calabacín salteado



Pan y yogur natural



674kcal. 55,18% H.C. 15,96% Prot. 30,74% Lip.
5g AGS. 102gm Ca. 3mg Fe. 354ug A.

13 Judías blancas ecológicas estofadas con verduras

Merluza en salsa de verduras con ensalada de lechuga y zanahoria



Pan y fruta de temporada eco



628kcal. 53,50% H.C. 15,02% Prot. 32,68% Lip.
2g AGS. 167gm Ca. 3mg Fe. 258ug A.

14 Crema de puerro y zanahoria

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan y fruta de temporada eco



645kcal. 53,29% H.C. 15,35% Prot. 32,84% Lip.
3g AGS. 125gm Ca. 3mg Fe. 515ug A.

8 Macarrones integrales pomodoro



Hamburguesa con ensalada



Pan integral y yogur natural



615kcal. 50,32% H.C. 16,74% Prot. 33,42% Lip.
4g AGS. 120gm Ca. 5mg Fe. 522ug A.



9 Potaje de garbanzos

Merluza con salsa de zanahoria y ensalada verde



Pan y fruta de temporada



702kcal. 51,18% H.C. 14,96% Prot. 35,08% Lip.
6g AGS. 199gm Ca. 4mg Fe. 956ug A.

19 Lentejas guisadas a la hortelana



Salmón en salsa de puerros con zanahoria dado salteada



Pan y yogur natural



661kcal. 52,08% H.C. 15,44% Prot. 32,80% Lip.
6g AGS. 248gm Ca. 3mg Fe. 715ug A.

20 Judías verdes con salsa de tomate casera

Albóndigas con patatas salteadas con verduras



Pan y fruta de temporada



689kcal. 51,38% H.C. 14,82% Prot. 35,36% Lip.
4g AGS. 119gm Ca. 3mg Fe. 840ug A.

21 Sopa de ave con estrellitas



Filete de sajonia a la plancha con patatas dado

Pan y fruta de temporada eco



618kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip.
6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.

22 Alubias pintas eco estofadas con chorizo



Tortilla de patatas con ensalada



Pan integral y fruta de temporada



677kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 30,84% Lip.
3g AGS. 97gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.



23 Puré de calabacín y puerro ecológico

Bacalao al horno en salsa de verduras con arroz pilaf



Pan y fruta de temporada eco



645kcal. 51,08% H.C. 15,78% Prot. 33,51% Lip.
6g AGS. 117gm Ca. 4mg Fe. 662ug A.

26 Patatas a la marinera



Tortilla francesa y ensalada (lechuga y aceitunas)



Pan y yogur natural



679kcal. 55,98% H.C. 15,59% Prot. 30,84% Lip.
3g AGS. 157gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.

27 Arroz a la jardinera con verduras eco

Dorada en salsa de verduras con patatas y calabaza eco



Pan y fruta de temporada eco



651kcal. 51,20% H.C. 15,67% Prot. 32,87% Lip.
3g AGS. 114gm Ca. 5mg Fe. 735ug A.

28 Crema de hortalizas eco de temporada

Pavo estofado con arroz integral

Pan y fruta de temporada eco



680kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip.
5g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.

29 Coditos con salsa de tomate casera



Merluza en salsa de zanahoria con verduras asadas



Pan integral y fruta



653kcal. 51,85% H.C. 12,05% Prot. 36,01% Lip.
2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.



30 Sopa de fideos



Estofado de carne (magro de cerdo, garbanzos, zanahoria y patata)

Pan y fruta de temporada



695kcal. 52,18% H.C. 16,96% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 159gm Ca. 3mg Fe. 1000ug 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

