

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**
ALERGIAS E INTOLERANCIAS

MARTÍN LES PREPARA UN GUISO
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



Lunes

Martes

Miércoles

MENÚ BASAL

Jueves

Viernes

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

<p>12 Arroz ibérico (chorizo, cebolla, tomate, ajo)</p> <p>Tortilla francesa con calabacín salteado</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>13 Judías blancas ecológicas estofadas con verduras</p> <p>Merluza en salsa de verduras con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>	<p>14 Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Pollo asado en su jugo con arroz salteado</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>	<p>15 Patatas estofadas con bacalao</p> <p>Lomo en salsa de verduras y ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>16 Sopa de fideos ecológicos</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>
<p>19 Lentejas guisadas a la hortelana</p> <p>Salmón en salsa de puerros con zanahoria dado salteado</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>20 Judías verdes con salsa de tomate casera</p> <p>Albóndigas con patatas salteadas con verduras</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>21 Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Filete de sajonia a la plancha con patatas dado</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>	<p>22 Alubias pintas eco estofadas con chorizo</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>23 Puré de calabacín y puerro ecológico</p> <p>Bacalao al horno en salsa de verduras con arroz pilaf</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>
<p>26 Patatas a la marinera</p> <p>Tortilla francesa y ensalada (lechuga y aceitunas)</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>27 Arroz a la jardinera con verduras eco</p> <p>Dorada en salsa de verduras con patatas y calabaza eco</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>	<p>28 Crema de hortalizas eco de temporada</p> <p>Pavo estofado con arroz integral</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>	<p>29 Coditos con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza en salsa de zanahoria con verduras asadas</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>30 Sopa de fideos</p> <p>Estofado de carne (magro de cerdo, garbanzos, zanahoria y patata)</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>

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



FELIZ AÑO

Lunes

2026

HOSTUR

Martes

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

Miércoles

MENÚ SIN TOMATE

Jueves

Viernes

<p>12 Arroz ibérico (chorizo, cebolla y ajo) (no tomate)</p> <p>Tortilla francesa con calabacín salteado</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>13 Judías blancas ecológicas estofadas con verduras (no tomate)</p> <p>Merluza en salsa de verduras con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>	<p>14 Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Pollo asado en su jugo con arroz salteado</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>	<p>15 Patatas estofadas con bacalao</p> <p>Lomo en salsa de verduras y ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>16 Sopa de fideos ecológicos</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>
<p>19 Lentejas guisadas a la hortelana (no tomate)</p> <p>Salmón en salsa de puerros con zanahoria dado salteado</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>20 Judías verdes rehogadas con zanahoria</p> <p>Albóndigas con patatas salteadas con verduras (no tomate)</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>21 Sopa de ave con estremitas</p> <p>Filete de sajonia a la plancha con patatas dado</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>	<p>22 Alubias pintas eco estofadas con chorizo</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada (no tomate)</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>23 Puré de calabacín y puerro ecológico</p> <p>Bacalao al horno en salsa de verduras (no tomate) con arroz pilaf</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>
<p>26 Patatas a la marinera</p> <p>Tortilla francesa y ensalada (lechuga y aceitunas)</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>27 Arroz a la jardinera con verduras eco (no tomate)</p> <p>Dorada en salsa de verduras con patatas y calabaza eco</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>	<p>28 Crema de hortalizas eco de temporada</p> <p>Pavo estofado con arroz integral</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>	<p>29 Coditos salteados</p> <p>Merluza en salsa de zanahoria con verduras asadas (no tomate)</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>30 Sopa de fideos</p> <p>Estofado de carne (magro de cerdo, garbanzos, zanahoria y patata)</p> <p>Pan y fruta de temporada</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.

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



FELIZ AÑO

Lunes

2026

HOSTUR

Martes

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

Miércoles

MENÚ ESTREÑIMIENTO SIN PESCADO

Jueves

Viernes

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

Tortilla francesa con calabacín salteado

Pan y fruta de temporada

13 Judías blancas ecológicas estofadas con verduras

Pavo asado en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada eco

14 Verdura tricolor (brócoli, zanahoria y patata)

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan y fruta de temporada eco

8 Macarrones integrales pomodoro

Hamburguesa con ensalada

Pan integral y fruta de temporada

9 Potaje de garbanzos

Pollo en salsa de zanahoria y ensalada verde

Pan y fruta de temporada

15 Patatas estofadas con verduras

Lomo en salsa de verduras y ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y fruta de temporada

16 Sopa de fideos ecológicos

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

Pan y fruta de temporada eco

19 Lentejas guisadas a la hortelana

Cinta de lomo de cerdo al horno con zanahoria dado salteado

Pan y fruta de temporada

20 Judías verdes con salsa de tomate casera

Albóndigas con patatas salteadas con verduras

Pan y fruta de temporada

21 Sopa de ave con estremitas

Filete de sajonia a la plancha con patatas dado

Pan y fruta de temporada eco

22 Alubias pintas eco estofadas con chorizo

Tortilla de patatas con ensalada

Pan integral y fruta de temporada

23 Asado de verduras ecológicas

Pollo en salsa de verduras con arroz pilaf

Pan y fruta de temporada eco

26 Patatas guisadas con zanahoria

Tortilla francesa y ensalada (lechuga y aceitunas)

Pan y fruta de temporada

27 Arroz a la jardinera con verduras eco

Pollo guisado con patatas y calabaza eco

Pan y fruta de temporada eco

28 Verdura tricolor (coliflor, zanahoria y brócoli)

Pavo estofado con arroz integral

Pan y fruta de temporada eco

29 Coditos con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con verduras asadas

Pan integral y fruta de temporada

30 Sopa de fideos

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

Pan y fruta 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



FELIZ AÑO

Lunes

2026

HOSTUR

Martes

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

Miércoles

MENÚ SIN GLUTEN

Jueves

Viernes

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

Tortilla francesa con calabacín salteado

Pan (SG) y yogur natural

13 Judías blancas ecológicas estofadas con verduras

Merluza en salsa de verduras con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan (SG) y fruta de temporada eco

14 Crema de puerro y zanahoria

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan (SG) y fruta de temporada eco

15 Patatas estofadas con bacalao

Lomo en salsa de verduras y ensalada de lechuga y maíz

Pan (SG) y fruta de temporada

16 Sopa de fideos (SG)

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

Pan (SG) y fruta de temporada eco

19 Lentejas (SG) guisadas a la hortelana

Salmón en salsa de puerros con zanahoria dado salteado

Pan (SG) y yogur natural

20 Judías verdes con salsa de tomate casera

Albóndigas de pollo (SG) con patatas salteadas con verduras

Pan (SG) y fruta de temporada

21 Sopa de ave con estremitas (SG)

Filete de sajonia a la plancha con patatas dado

Pan (SG) y fruta de temporada eco

22 Alubias pintas eco estofadas con chorizo

Tortilla de patatas con ensalada

Pan (SG) y fruta de temporada

23 Puré de calabacín y puerro ecológico

Bacalao al horno en salsa de verduras con arroz pilaf

Pan (SG) y fruta de temporada eco

26 Patatas a la marinera

Tortilla francesa y ensalada (lechuga y aceitunas)

Pan (SG) y yogur natural

27 Arroz a la jardinera con verduras eco

Dorada en salsa de verduras con patatas y calabaza eco

Pan (SG) y fruta de temporada eco

28 Crema de hortalizas eco de temporada

Pavo estofado con arroz integral

Pan (SG) y fruta de temporada eco

29 Coditos (SG) con salsa de tomate casera

Merluza en salsa de zanahoria con verduras asadas

Pan (SG) y fruta de temporada

30 Sopa de fideos (SG)

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

Pan (SG) y fruta 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



FELIZ AÑO

Lunes

2026

HOSTUR

Martes

MENÚ SIN PROTEÍNA DE LECHE DE VACA, SIN CACAHUETE, SIN NUEZ

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

Miércoles

Jueves

Viernes

12 Arroz con sofrito casero (cebolla, tomate y ajo)

Tortilla francesa con calabacín salteado

Pan y yogur de soja

13 Judías blancas ecológicas estofadas con verduras

Merluza en salsa de verduras con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada eco

14 Crema de puerro y zanahoria

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan y fruta de temporada eco

8 Macarrones integrales pomodoro

Hamburguesa de pollo (SL) con ensalada

Pan integral y yogur de soja

9 Potaje de garbanzos

Merluza con salsa de zanahoria y ensalada verde

Pan y fruta de temporada

15 Patatas estofadas con bacalao

Lomo en salsa de verduras y ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y fruta de temporada

16 Sopa de fideos ecológicos (con caldo vegetal)

Garbanzos, zanahoria, pollo, patata

Pan y fruta de temporada eco

19 Lentejas guisadas a la hortelana

Salmón en salsa de puerros con zanahoria dado salteado

Pan y yogur de soja

20 Judías verdes con salsa de tomate casera

Albóndigas de pollo (SL) con patatas salteadas con verduras

Pan y fruta de temporada

21 Sopa de ave con estrellitas (con caldo vegetal)

Filete de sajonia a la plancha con patatas dado

Pan y fruta de temporada eco

22 Alubias pintas eco estofadas con verduras

Tortilla de patatas con ensalada

Pan integral y fruta de temporada

23 Puré de calabacín y puerro ecológico

Bacalao al horno en salsa de verduras con arroz pilaf

Pan y fruta de temporada eco

26 Patatas a la marinera

Tortilla francesa y ensalada (lechuga y aceitunas)

Pan y yogur de soja

27 Arroz a la jardinera con verduras eco

Dorada en salsa de verduras con patatas y calabaza eco

Pan y fruta de temporada eco

28 Crema de hortalizas eco de temporada

Pavo estofado con arroz integral

Pan y fruta de temporada eco

29 Coditos con salsa de tomate casera

Merluza en salsa de zanahoria con verduras asadas

Pan integral y fruta de temporada

30 Sopa de fideos (con caldo vegetal)

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

Pan y fruta 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



FELIZ AÑO

Lunes

2026

HOSTUR

Martes

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

Miércoles

MENÚ SIN PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

Jueves

Viernes

12 Arroz con sofrito casero (cebolla, tomate y ajo)

Tortilla francesa con calabacín salteado

Pan y yogur de soja

13 Judías blancas ecológicas estofadas con verduras

Merluza en salsa de verduras con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada eco

14 Crema de puerro y zanahoria

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan y fruta de temporada eco

8 Macarrones integrales pomodoro

Hamburguesa de pollo (SL) con ensalada

Pan integral y yogur de soja

9 Potaje de garbanzos

Merluza con salsa de zanahoria y ensalada verde

Pan y fruta de temporada

15 Patatas estofadas con bacalao

Lomo en salsa de verduras y ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y fruta de temporada

16 Sopa de fideos ecológicos (con caldo vegetal)

Garbanzos, zanahoria, pollo, patata

Pan y fruta de temporada eco

19 Lentejas guisadas a la hortelana

Salmón en salsa de puerros con zanahoria dado salteado

Pan y yogur de soja

20 Judías verdes con salsa de tomate casera

Albóndigas de pollo (SL) con patatas salteadas con verduras

Pan y fruta de temporada

21 Sopa de ave con estrellitas (con caldo vegetal)

Filete de sajonia a la plancha con patatas dado

Pan y fruta de temporada eco

22 Alubias pintas eco estofadas con verduras

Tortilla de patatas con ensalada

Pan integral y fruta de temporada

23 Puré de calabacín y puerro ecológico

Bacalao al horno en salsa de verduras con arroz pilaf

Pan y fruta de temporada eco

26 Patatas a la marinera

Tortilla francesa y ensalada (lechuga y aceitunas)

Pan y yogur de soja

27 Arroz a la jardinera con verduras eco

Dorada en salsa de verduras con patatas y calabaza eco

Pan y fruta de temporada eco

28 Crema de hortalizas eco de temporada

Pavo estofado con arroz integral

Pan y fruta de temporada eco

29 Coditos con salsa de tomate casera

Merluza en salsa de zanahoria con verduras asadas

Pan integral y fruta de temporada

30 Sopa de fideos (con caldo vegetal)

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

Pan y fruta 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



FELIZ AÑO

Lunes

2026

HOSTUR

Martes

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

Miércoles

MENÚ SIN CERDO

Jueves

Viernes

<p>12 Arroz con sofrito casero (cebolla, tomate y ajo)</p> <p>Tortilla francesa con calabacín salteado</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>13 Judías blancas ecológicas estofadas con verduras</p> <p>Merluza en salsa de verduras con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>	<p>14 Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Pollo asado en su jugo con arroz salteado</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>	<p>15 Patatas estofadas con bacalao</p> <p>Pavo asado en salsa de verduras y ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>16 Sopa de fideos ecológicos (con caldo vegetal)</p> <p>Garbanzos, zanahoria, ternera, patata</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>
<p>19 Lentejas guisadas a la hortelana</p> <p>Salmón en salsa de puerros con zanahoria dado salteado</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>20 Judías verdes con salsa de tomate casera</p> <p>Albóndigas de pollo con patatas salteadas con verduras</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>21 Sopa de ave con estrellitas (con caldo vegetal)</p> <p>Pavo al horno con patatas dado</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>	<p>22 Alubias pintas eco estofadas con verduras</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>23 Puré de calabacín y puerro ecológico</p> <p>Bacalao al horno en salsa de verduras con arroz pilaf</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>
<p>26 Patatas a la marinera</p> <p>Tortilla francesa y ensalada (lechuga y aceitunas)</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>27 Arroz a la jardinera con verduras eco</p> <p>Dorada en salsa de verduras con patatas y calabaza eco</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>	<p>28 Crema de hortalizas eco de temporada</p> <p>Pavo estofado con arroz integral</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>	<p>29 Coditos con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza en salsa de zanahoria con verduras asadas</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>30 Sopa de fideos (con caldo vegetal)</p> <p>Estofado de pollo (pollo, garbanzos, zanahoria y patata)</p> <p>Pan y fruta de temporada</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.

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



FELIZ AÑO

Lunes

2026

HOSTUR

Martes

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

Miércoles

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

Jueves

Viernes

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

Tortilla francesa con calabacín salteado

Pan y yogur natural

13 Judías blancas ecológicas estofadas con verduras

Merluza en salsa de verduras con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada eco

14 Crema de puerro y zanahoria

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan y fruta de temporada eco

8 Macarrones integrales pomodoro

Hamburguesa con ensalada

Pan integral y yogur natural

9 Potaje de garbanzos

Merluza con salsa de zanahoria y ensalada verde

Pan y fruta de temporada

19 Lentejas guisadas a la hortelana

Salmón en salsa de puerros con zanahoria dado salteado

Pan y yogur natural

20 Judías verdes con salsa de tomate casera

Albóndigas con patatas salteadas con verduras

Pan y fruta de temporada

21 Sopa de ave con estremitas

Filete de sajonia a la plancha con patatas dado

Pan y fruta de temporada eco

22 Alubias pintas eco estofadas con chorizo

Tortilla de patatas con ensalada

Pan integral y fruta de temporada

23 Puré de calabacín y puerro ecológico

Bacalao al horno en salsa de verduras con arroz pilaf

Pan y fruta de temporada eco

26 Patatas a la marinera

Tortilla francesa y ensalada (lechuga y aceitunas)

Pan y yogur natural

27 Arroz a la jardinera con verduras eco

Dorada en salsa de verduras con patatas y calabaza eco

Pan y fruta de temporada eco

28 Crema de hortalizas eco de temporada

Pavo estofado con arroz integral

Pan y fruta de temporada eco

29 Coditos con salsa de tomate casera

Merluza en salsa de zanahoria con verduras asadas

Pan integral y fruta de temporada

30 Sopa de fideos

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

Pan y fruta 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



FELIZ AÑO

Lunes

2026

HOSTUR

Martes

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

Miércoles

MENÚ SIN FRUTOS SECOS, SIN CACAHUETE

Jueves

Viernes

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

Tortilla francesa con calabacín salteado

Pan y yogur natural

13 Judías blancas ecológicas estofadas con verduras

Merluza en salsa de verduras con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada eco

14 Crema de puerro y zanahoria

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan y fruta de temporada eco

8 Macarrones integrales pomodoro

Hamburguesa con ensalada

Pan integral y yogur natural

9 Potaje de garbanzos

Merluza con salsa de zanahoria y ensalada verde

Pan y fruta de temporada

19 Lentejas guisadas a la hortelana

Salmón en salsa de puerros con zanahoria dado salteado

Pan y yogur natural

20 Judías verdes con salsa de tomate casera

Albóndigas con patatas salteadas con verduras

Pan y fruta de temporada

21 Sopa de ave con estremitas

Filete de sajonia a la plancha con patatas dado

Pan y fruta de temporada eco

22 Alubias pintas eco estofadas con chorizo

Tortilla de patatas con ensalada

Pan integral y fruta de temporada

23 Puré de calabacín y puerro ecológico

Bacalao al horno en salsa de verduras con arroz pilaf

Pan y fruta de temporada eco

26 Patatas a la marinera

Tortilla francesa y ensalada (lechuga y aceitunas)

Pan y yogur natural

27 Arroz a la jardinera con verduras eco

Dorada en salsa de verduras con patatas y calabaza eco

Pan y fruta de temporada eco

28 Crema de hortalizas eco de temporada

Pavo estofado con arroz integral

Pan y fruta de temporada eco

29 Coditos con salsa de tomate casera

Merluza en salsa de zanahoria con verduras asadas

Pan integral y fruta de temporada

30 Sopa de fideos

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

Pan y fruta 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



FELIZ AÑO

Lunes

2026

HOSTUR

Martes

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

Miércoles

MENÚ SIN HUEVO

Jueves

Viernes

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

Cinta de lomo de cerdo al horno con calabacín salteado

Pan y yogur natural

13 Judías blancas ecológicas estofadas con verduras

Merluza en salsa de verduras con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada eco

14 Crema de puerro y zanahoria

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan y fruta de temporada eco

15 Patatas estofadas con bacalao

Lomo en salsa de verduras y ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

16 Sopa de fideos (SH)

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

Pan y fruta de temporada eco

19 Lentejas guisadas a la hortelana

Salmón en salsa de puerros con zanahoria dado salteado

Pan y yogur natural

20 Judías verdes con salsa de tomate casera

Albóndigas con patatas salteadas con verduras

Pan y fruta de temporada

21 Sopa de ave con estrellitas (SH)

Filete de sajonia a la plancha con patatas dado

Pan y fruta de temporada eco

22 Alubias pintas eco estofadas con chorizo

Pollo asado en salsa con ensalada

Pan y fruta de temporada

23 Puré de calabacín y puerro ecológico

Bacalao al horno en salsa de verduras con arroz pilaf

Pan y fruta de temporada eco

26 Patatas a la marinera

Lomo de cerdo en salsa y ensalada (lechuga y aceitunas)

Pan y yogur natural

27 Arroz a la jardinera con verduras eco

Dorada en salsa de verduras con patatas y calabaza eco

Pan y fruta de temporada eco

28 Crema de hortalizas eco de temporada

Pavo estofado con arroz integral

Pan y fruta de temporada eco

29 Coditos (SH) con salsa de tomate casera

Merluza en salsa de zanahoria con verduras asadas

Pan y fruta de temporada

30 Sopa de fideos (SH)

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

Pan y fruta 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



FELIZ AÑO

Lunes

2026

HOSTUR

Martes

MENÚ SIN HUEVO, SIN PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA

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

Miércoles

Jueves

Viernes

12 Arroz con sofrito casero (cebolla, tomate y ajo)

Cinta de lomo de cerdo al horno con calabacín salteado

Pan y yogur de soja

13 Judías blancas ecológicas estofadas con verduras

Merluza en salsa de verduras con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada eco

14 Crema de puerro y zanahoria

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan y fruta de temporada eco

8 Macarrones (SH) pomodoro

Hamburguesa de pollo (SL) con ensalada

Pan y yogur de soja

9 Potaje de garbanzos

Merluza con salsa de zanahoria y ensalada verde

Pan y fruta de temporada

15 Patatas estofadas con bacalao

Lomo en salsa de verduras y ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

16 Sopa de fideos (SH) (con caldo vegetal)

Garbanzos, zanahoria, pollo, patata

Pan y fruta de temporada eco

19 Lentejas guisadas a la hortelana

Salmón en salsa de puerros con zanahoria dado salteado

Pan y yogur de soja

20 Judías verdes con salsa de tomate casera

Albóndigas de pollo (SL) con patatas salteadas con verduras

Pan y fruta de temporada

21 Sopa de ave con estrellitas (SH) (con caldo vegetal)

Filete de sajonia a la plancha con patatas dado

Pan y fruta de temporada eco

22 Alubias pintas eco estofadas con verduras

Pollo asado en salsa con ensalada

Pan y fruta de temporada

23 Puré de calabacín y puerro ecológico

Bacalao al horno en salsa de verduras con arroz pilaf

Pan y fruta de temporada eco

26 Patatas a la marinera

Lomo de cerdo en salsa y ensalada (lechuga y aceitunas)

Pan y yogur de soja

27 Arroz a la jardinera con verduras eco

Dorada en salsa de verduras con patatas y calabaza eco

Pan y fruta de temporada eco

28 Crema de hortalizas eco de temporada

Pavo estofado con arroz integral

Pan y fruta de temporada eco

29 Coditos (SH) con salsa de tomate casera

Merluza en salsa de zanahoria con verduras asadas

Pan y fruta de temporada

30 Sopa de fideos (SH) (con caldo vegetal)

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

Pan y fruta 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

