

EN ENERO



¡ GUINEA
ECUATORIAL !

Hostur
Colectividades y Turismo S.L.

@hostur1993

EL FRÍO DE MADRID
CONGEЛА 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
ALERGIAS E INTOLERANCIAS

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

- 12** Arroz ibérico (chorizo, cebolla, tomate, ajo)
Tortilla francesa con calabacín salteado
Pan y yogur natural

Martes

- 13** Judías blancas ecológicas estofadas con verduras
Merluza en salsa de verduras con ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y fruta de temporada eco

Miércoles

- 14** Crema de puerro y zanahoria
Pollo asado en su jugo con arroz salteado
Pan y fruta de temporada eco

MENÚ BASAL

Jueves

- 8** Macarrones integrales pomodoro
Hamburguesa con ensalada
Pan integral y yogur natural

Viernes

- 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 salteada 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 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 UE 1169/2011 (Información alimentaria) se deberá informar sobre los posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados.

Hostur
Colectividades y Turismo



FELIZ AÑO

2026



Lunes

Martes

12 Arroz ibérico (chorizo, cebolla y ajo) (no tomate)
Tortilla francesa con calabacín salteado
Pan y yogur natural

13 Judías blancas ecológicas estofadas con verduras (no tomate)
Merluza en salsa de verduras con ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y fruta de temporada eco

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

Miércoles

19 Lentejas guisadas a la hortelana (no tomate)
Salmón en salsa de puerros con zanahoria dado salteada
Pan y yogur natural

20 Judías verdes rehogadas con zanahoria
Albóndigas con patatas salteadas con verduras (no tomate)
Pan y fruta de temporada

26 Patatas a la marinera
Tortilla francesa y ensalada (lechuga y aceitunas)
Pan y yogur natural

27 Arroz a la jardinera con verduras eco (no tomate)
Dorada en salsa de verduras con patatas y calabaza eco
Pan y fruta de temporada eco

MENÚ SIN TOMATE

Jueves

8 Macarrones integrales salteados
Hamburguesa con ensalada (no tomate)
Pan integral y yogur natural

Viernes

9 Potaje de garbanzos
Merluza con salsa de zanahoria y ensalada verde
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

2026



Lunes

Martes

MENÚ ESTREÑIMIENTO SIN PESCADO				
		Jueves	Viernes	
12 Arroz ibérico (chorizo, cebolla, tomate, ajo)	13 Judías blancas ecológicas estofadas con verduras	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	
Tortilla francesa con calabacín salteado	Pavo asado en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria			
Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada eco			
19 Lentejas guisadas a la hortelana	20 Judías verdes con salsa de tomate casera	14 Verdura tricolor (brócoli, zanahoria y patata) Pollo asado en su jugo con arroz salteado	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
Cinta de lomo de cerdo al horno con zanahoria dado salteada	Albóndigas con patatas salteadas con verduras	Pan y fruta de temporada eco		
Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada			
26 Patatas guisadas con zanahoria	27 Arroz a la jardinera con verduras eco	21 Sopa de ave con estrellitas Filete de sajonia a la plancha con patatas dado	22 Alubias pintas eco estofadas con chorizo Tortilla de patatas con ensalada	23 Asado de verduras ecológicas Pollo en salsa de verduras con arroz pilaf
Tortilla francesa y ensalada (lechuga y aceitunas)	Pollo guisado con patatas y calabaza eco	Pan y fruta de temporada eco	Pan integral y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada eco
Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada eco			
28 Verdura tricolor (coliflor, zanahoria y brócoli) Pavo estofado con arroz integral	29 Coditos con salsa de tomate casera	30 Sopa de fideos Estofado de carne (magro de cerdo, garbanzos, zanahoria y patata)		
Pan y fruta de temporada eco	Tortilla francesa con verduras asadas	Pan y fruta de temporada		
	Pan integral y fruta de temporada			

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

Miércoles

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

2026



Lunes

Martes

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

Miércoles

MENÚ SIN GLUTEN

Jueves

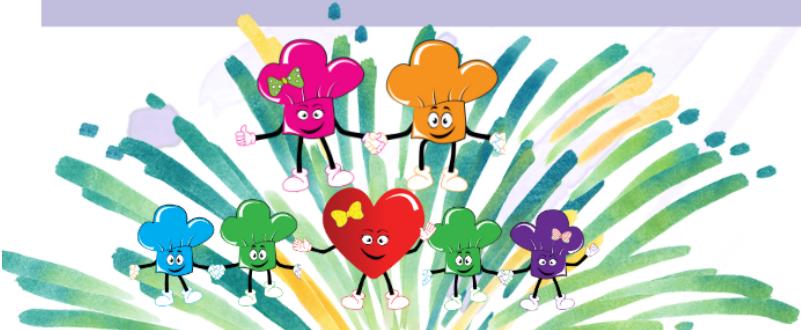
Viernes

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

2026



Lunes

Martes

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

Jueves

Viernes

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

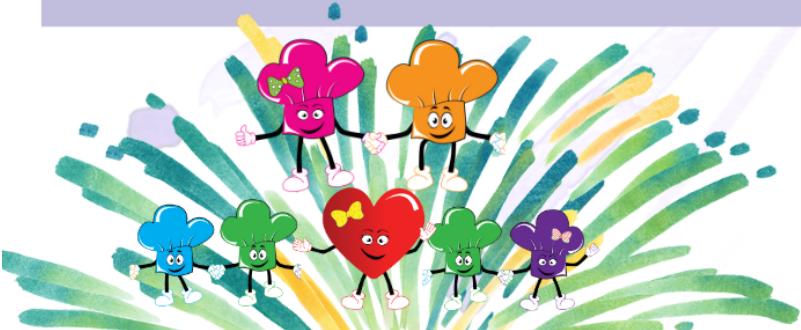
Miércoles

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	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 salteada 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

2026



Lunes

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

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

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

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 salteada

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

2026



Lunes

Martes

12 Arroz con sofrito casero (cebolla, tomate y 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

19 Lentejas guisadas a la hortelana

Salmón en salsa de puerros con zanahoria dado salteada

Pan y yogur natural

20 Judías verdes con salsa de tomate casera

Albóndigas de pollo con patatas salteadas con verduras

Pan y fruta de temporada

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

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

Miércoles

14 Crema de puerro y zanahoria

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan y fruta de temporada eco

21 Sopa de ave con estrellitas (con caldo vegetal)

Pavo al horno con patatas dado

Pan y fruta de temporada eco

28 Crema de hortalizas eco de temporada

Pavo estofado con arroz integral

Pan y fruta de temporada eco

MENÚ SIN CERDO

Jueves

8 Macarrones integrales pomodoro

Hamburguesa de pollo con ensalada

Pan integral y yogur natural

Viernes

9 Potaje de garbanzos

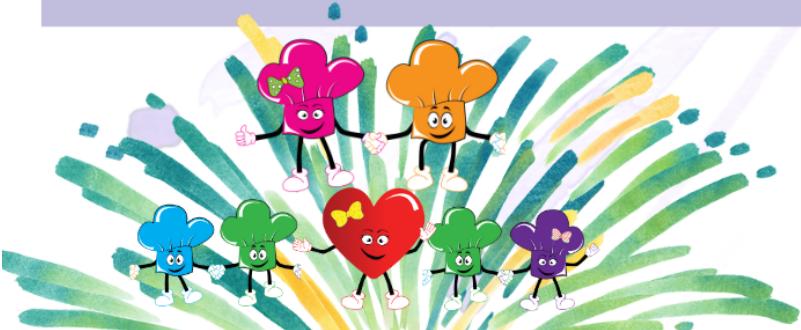
Merluza con salsa de zanahoria y ensalada verde

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

2026



Lunes

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

2026



Lunes

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

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

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

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

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 salteada

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

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

2026



Lunes

Martes

MENÚ SIN HUEVO									
Jueves		Viernes							
8	Macarrones (SH) pomodoro Hamburguesa con ensalada Pan y yogur natural	9	Potaje de garbanzos Merluza con salsa de zanahoria y ensalada verde Pan y fruta de temporada						
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 salteada 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

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

Miércoles

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

2026

HOSTUR

Lunes



Martes

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

15 Patatas estofadas con bacalao
Lomo en salsa de verduras y ensalada de lechuga y maíz
Pan y fruta de temporada

19 Lentejas guisadas a la hortelana
Salmón en salsa de puerros con zanahoria dado salteada
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

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

Jueves

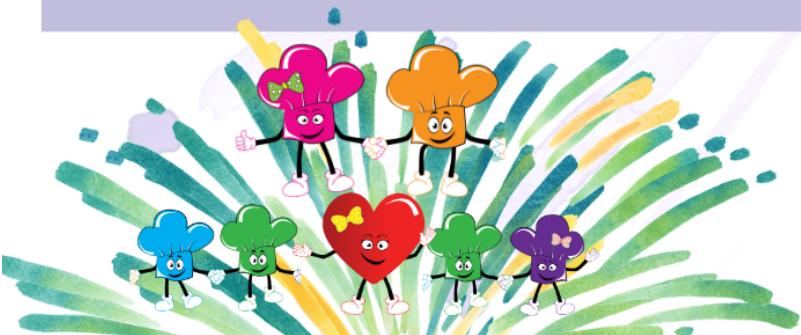
8 Macarrones (SH) pomodoro
Hamburguesa de pollo (SL) con ensalada
Pan y yogur de soja

Viernes

9 Potaje de garbanzos
Merluza con salsa de zanahoria y ensalada verde
Pan y fruta de temporada

Miércoles

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



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

