

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?

VIAJAMOS CON
NUESTRO RECETARIO
MÁGICO A...

! ?

**¡ GUINEA
ECUATORIAL !**

Hostur
Colectividades y Turismo S.L.

hostur1993

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



¡Hola!... ¿África?
¿Hablas español?

¡Nosotros somos
exploradores del sabor!

Hola, soy Martín. Estáis
en Guinea Ecuatorial.

¡Sí, y me
encanta cocinar!



**CEIP
HERNÁN CORTÉS**

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

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 pescado
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 2.000 kcal
diarias para niños y niñas de 6 a 9 años.

FELIZ AÑO

2026

HOSTUR

Lunes

Martes

Miércoles

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

Leche como complemento de menú todos los días

MENÚ BASAL

Jueves

Viernes

12 Arroz ibérico (chorizo, cebolla, tomate, ajo) Tortilla francesa con calabacín salteado Pan y yogur 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 a la andaluza 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.	15 Patatas estofadas con bacalao Lomo a la plancha y ensalada de lechuga y maíz Pan integral y fruta de temporada 615kcal. 50,32% H.C. 16,74% Prot. 33,42% Lip. 4g AGS. 120mg Ca. 5mg Fe. 522ug A.	16 Sopa de fideos ecológicos Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo) Pan y fruta de temporada eco 702kcal. 51,18% H.C. 14,96% Prot. 35,08% Lip. 702kcal. 51,18% H.C. 14,96% Prot. 35,08% Lip.
19 Lentejas guisadas a la hortelana Salmón al eneldo con zanahoria dado salteado Pan y yogur 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 cuscús salteado de verduritas 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 Delicias de bacalao 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 Huevo revuelto con jamón y ensalada (lechuga y aceitunas) Pan y yogur 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 a la plancha 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 guisantes salteados Pan integral y fruta 653kcal. 51,85% H.C. 12,05% Prot. 36,01% Lip. 2g AGS. 187gm Ca. 7mg Fe. 140ug A.	30 Sopa de guinea con fideos Estofado de carne guineana (magro de cerdo, garbanzos, zanahoria y patata) Pan y fruta de temporada 695kcal. 52,18% H.C. 16,96% Prot. 34,86% Lip. 3g AGS. 159gm Ca. 3mg Fe. 140ug 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



HAPPY NEW YEAR

2026

HOSTUR

Monday

Tuesday

Wednesday

BASAL MENU

Thursday

Friday

The recommended fruit may vary daily if its ripeness is not suitable for consumption.

Milk as a complement to the menu every day.

12 Rice with chorizo, bacon, onion, tomato and garlic



Omelette with sauteed zucchini



Bread and yoghurt



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

19 Stewed lentils with vegetables



Salmon with dill and sauteed carrot



Bread and yoghurt



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

26 Seafood potatoes



Scrambled eggs with ham and salad (lettuce and olives)



Bread and yoghurt



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

13 Eco stewed White beans with vegetables



Breaded hake with salad (lettuce and carrot)



Bread and eco fruit



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

20 Green beans with homemade tomato sauce

Meatballs with vegetables and couscous



Bread and eco fruit



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

27 Rice with eco vegetables

Grilled gilthead fish with sauteed potato and eco pumpkin



Bread and eco fruit



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

14 Carrot and leek cream

Roasted chicken with sauteed rice

Bread and eco fruit



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

21 Chicken soup with star-shaped pasta



Filete de sajonia a la plancha con patatas dado

Bread and eco fruit



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

28 Ecological vegetable cream



Stewed turkey with wholemeal bread

Bread and eco fruit



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

8 Wholemeal pasta pomodoro



Burger with salad



Wholemeal bread and yoghurt



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

15 Stewed potatoes with cod



Grilled pork loin with salad (lettuce and corn)



Wholemeal bread and fruit



635kcal. 55,32% H.C. 14,74% Prot. 30,42% Lip.
3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.

22 Stewed eco beans with chorizo



Potato omelette with salad



Wholemeal bread and fruit



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

29 Pasta with homemade tomato sauce



Hake with carrot sauce and sauteed peas



Wholemeal bread and fruit



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

9 Vegetable lasagna



Hake with carrot sauce and green salad



Bread and fruit



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

16 Noodle soup



Chickpeas, carrot, veal and chorizo

Bread and fruit



668kcal. 53,18% H.C. 12,96% Prot. 34,08% Lip.
6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.

23 Zucchini and leek ecological cream

Breaded cod and pilaf rice



Bread and fruit



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

30 Guinea noodle soup



Guinea beef stew (pork loin, chickpeas, carrot and potato)

Bread and fruit



695kcal. 52,18% H.C. 16,96% Prot. 30,84% Lip.
3g AGS. 159gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.

As established in EU Regulation 1169/2011 (Food Information), it is required to inform about possible allergens present in processed foods.

Hostur
Celektividades y Turismo

