

EN FEBRERO

FEBRERO LLEGA ALARGANDO LAS TARDES EN MADRID Y EN EL RECETARIO DE LOS HOSTURCITOS EMPIEZAN A FLOTAR AROMAS QUE ANTES NO ESTABAN ALLÍ, ESE OLOR, LOS ENVUELVE Y LOS LLEVA AL IMPERIO OTOMANO DEL SIGLO XVI.



EEL HERNÁN CORTÉS
ALERGIAS E INTOLERANCIAS



EN EL BAZAR, JUNTO A EMRE, ENTIENDEN QUE LA RUTA DE LAS ESPECIAS UNIÓ CULTURAS MUCHO ANTES DE QUE EXISTIERAN LAS FRONTERAS.

VIAJAMOS CON NUESTRO RECETARIO MÁGICO A...



¡ IMPERIO OTOMANO TURQUÍA SIGLO XVI !

Hostur
Colectividades y Turismo S.L.

Instagram icon **hostur1993**



Hola, soy Emre. Este es el gran bazar de Kostantiniyye; desde aquí salen las especias a otros países.

¡Mira cuántos colores!



¿Y vosotros quiénes sois?

Somos exploradores del sabor.

Huele como los dulces de canela de mamá.



Seguidme, os llevaré a probar un delicioso pan espolvoreado con especias.

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.

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 un huevo
Carne de ternera, cerdo, ave o pescado

POSTRES
Lácteo o fruta
Fruta

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2 Lentejas estofadas a la madrileña</p> <p>Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>3 Judías verdes a la francesa (judías verdes, jamón y cebolla)</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas panaderas</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>	<p>4 Tallarines a la boloñesa</p> <p>Abadejo en salsa con zanahoria baby salteada</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>5 Guiso de alubias pintas ecológicas</p> <p>Tortilla francesa con atún y ensalada verde</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>6 Crema hortelana ecológica (brócoli, cebolla, puerro y patata)</p> <p>Cinta de lomo en salsa de verduras con arroz rehogado</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>
<p>9 Macarrones integrales salteados con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza al horno con pisto de verduras</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>10 Sopa de cocido con fideos ecológicos</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>11 Arroz meloso con pollo</p> <p>Rape en salsa con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>12 Judías blancas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>13 Crema de coliflor</p> <p>Lacón a la gallega con patatas cachelo</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>
<p>16 Puré de zanahoria y puerro</p> <p>Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>17 Crema de calabacín ecológica</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>18 Espaguetis integrales a la italiana (tomate, queso y orégano)</p> <p>Salmón en salsa y ensalada variada</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>19 Lentejas ecológicas guisadas con verduritas de temporada</p> <p>Pavo en pepitoria con patatas</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>20 Arroz pilaf con verduras (zanahoria, arroz y calabacín)</p> <p>Albóndigas con verduras</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>
<p>23 Crema reina (patata, pollo y zanahoria)</p> <p>Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>24 Fabada asturiana (judías blancas, chorizo y patata)</p> <p>Merluza en salsa con salteado de verduras</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>25 Arroz en salsa napolitana</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>26 Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>27 Patatas guisadas con magro</p> <p>Abadejo en salsa de verduras con ensalada variada</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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

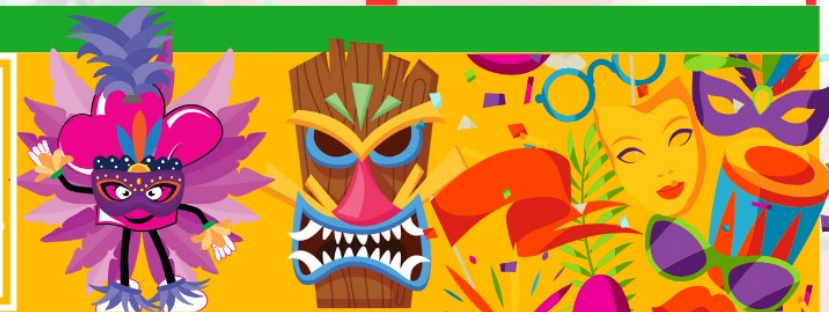
Viernes

<p>2 Lentejas estofadas a la madrileña (no tomate)</p> <p>Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>3 Judías verdes a la francesa (judías verdes, jamón y cebolla)</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas panaderas</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>	<p>4 Tallarines salteados con calabacín</p> <p>Abadejo en salsa con zanahoria baby salteada</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>5 Guiso de alubias pintas ecológicas</p> <p>Tortilla francesa con atún y ensalada verde</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>6 Crema hortelana ecológica (brócoli, cebolla, puerro y patata)</p> <p>Cinta de lomo en salsa de verduras (no tomate) con arroz rehogado</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>
<p>9 Macarrones integrales salteados con verduritas (no tomate)</p> <p>Merluza al horno con pisto de verduras</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>10 Sopa de cocido con fideos ecológicos</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>11 Arroz meloso con pollo</p> <p>Rape en salsa con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>12 Judías blancas estofadas con verduras (no tomate)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>13 Crema de coliflor</p> <p>Lacón a la gallega con patatas cachelo</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>
<p>16 Puré de zanahoria y puerro</p> <p>Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>17 Crema de calabacín ecológica</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>18 Espaguetis integrales con queso</p> <p>Salmón en salsa y ensalada variada (no tomate)</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>19 Lentejas ecológicas guisadas con verduritas de temporada (no tomate)</p> <p>Pavo en pepitoria con patatas</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>20 Arroz pilaf con verduras (zanahoria, arroz y calabacín)</p> <p>Albóndigas con verduras (no tomate)</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>
<p>23 Crema reina (patata, pollo y zanahoria)</p> <p>Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>24 Fabada asturiana (judías blancas, chorizo y patata)</p> <p>Merluza en salsa con salteado de verduras (no tomate)</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>25 Arroz salteado</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>26 Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>27 Patatas guisadas con magro</p> <p>Abadejo en salsa de verduras (no tomate) con ensalada variada (no tomate)</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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2 Lentejas estofadas con verduras</p> <p><i>Tiras de cerdo rebozadas con harina de maíz con ensalada de lechuga y maíz</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>3 Judías verdes a la francesa (judías verdes, jamón y cebolla)</p> <p><i>Pollo asado en su jugo con patatas panaderas</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada eco</i></p>	<p>4 Tallarines a la boloñesa</p> <p><i>Pavo al horno en salsa con zanahoria baby salteada</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>5 Guiso de alubias pintas ecológicas</p> <p><i>Tortilla francesa y ensalada verde</i></p> <p><i>Pan integral y fruta de temporada</i></p>	<p>6 Crema hortelana ecológica (brócoli, cebolla, puerro y patata)</p> <p><i>Cinta de lomo en salsa de verduras con ensalada variada</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada eco</i></p>
---	--	--	---	--

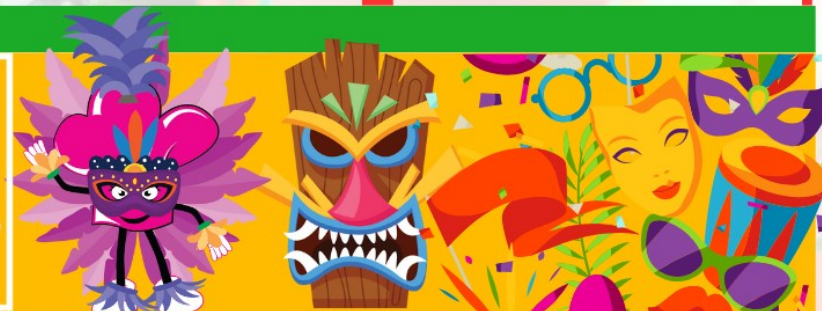
<p>9 Macarrones integrales salteados con salsa de tomate casera</p> <p><i>Pollo al horno con pisto de verduras</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>10 Sopa de cocido con fideos ecológicos</p> <p><i>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>11 Arroz meloso con pollo</p> <p><i>Pavo asado en salsa con ensalada de lechuga y maíz</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>12 Judías blancas estofadas con verduras</p> <p><i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria</i></p> <p><i>Pan integral y fruta de temporada</i></p>	<p>13 Coliflor con patatas</p> <p><i>Lacón a la gallega con salteado de pimiento rojo y verde</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>
--	--	---	---	---

<p>16 Puré de zanahoria y puerro</p> <p><i>Magro de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y quinoa)</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>17 Crema de calabacín ecológica</p> <p><i>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>18 Espaguetis integrales a la italiana (tomate, queso y orégano)</p> <p><i>Pollo al horno en salsa y ensalada variada</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>19 Lentejas ecológicas guisadas con verduritas de temporada</p> <p><i>Pavo en pepitoria con patatas</i></p> <p><i>Pan integral y fruta de temporada</i></p>	<p>20 Arroz pilaf con verduras (zanahoria, arroz y calabacín)</p> <p><i>Albóndigas con verduras</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>
---	---	--	---	---

<p>23 Crema reina (patata, pollo y zanahoria)</p> <p><i>Lomo de cerdo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria rallada</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>24 Fabada asturiana (judías blancas, chorizo y patata)</p> <p><i>Pavo en salsa con salteado de verduras</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>25 Arroz en salsa napolitana</p> <p><i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>26 Sopa de cocido con fideos</p> <p><i>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</i></p> <p><i>Pan integral y fruta de temporada</i></p>	<p>27 Patatas guisadas con magro</p> <p><i>Pollo en salsa de verduras con ensalada variada</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></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)



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

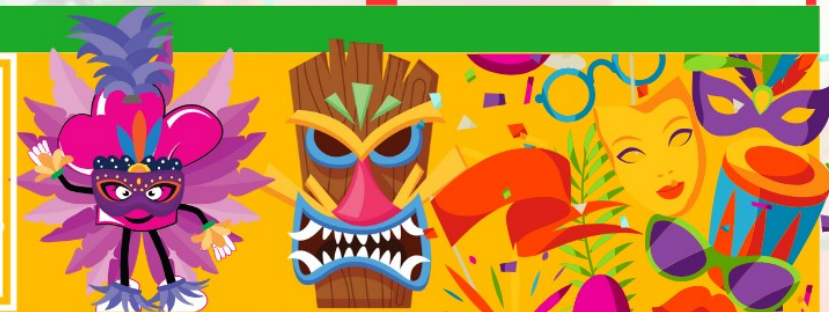
Viernes

<p>2 Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Croquetas de pollo con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>3 Judías verdes a la francesa (judías verdes, ajo y cebolla)</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas panaderas</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>	<p>4 Tallarines con salsa de tomate casera</p> <p>Abadejo en salsa con zanahoria baby salteada</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>5 Guiso de alubias pintas ecológicas</p> <p>Tortilla francesa con atún y ensalada verde</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>6 Crema hortelana ecológica (brócoli, cebolla, puerro y patata)</p> <p>Pavo en salsa de verduras con arroz rehogado</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>
<p>9 Macarrones integrales salteados con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza al horno con pisto de verduras</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>10 Sopa de cocido con fideos ecológicos (con caldo vegetal)</p> <p>Garbanzos, ternera, zanahoria, patata</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>11 Arroz meloso con pollo</p> <p>Rape en salsa con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>12 Judías blancas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>13 Crema de coliflor</p> <p>Pollo guisado con patatas cachelo</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>
<p>16 Puré de zanahoria y puerro</p> <p>Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>17 Crema de calabacín ecológica</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>18 Espaguetis integrales a la italiana (tomate, queso y orégano)</p> <p>Salmón en salsa y ensalada variada</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>19 Lentejas ecológicas guisadas con verduritas de temporada</p> <p>Pavo en pepitoria con patatas</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>20 Arroz pilaf con verduras (zanahoria, arroz y calabacín)</p> <p>Albóndigas de pollo con verduras</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>
<p>23 Crema reina (patata, pollo y zanahoria)</p> <p>Pavo asado en salsa con arroz salteado</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p>24 Alubias blancas con verduras (zanahoria, cebolla, patata, pimienta roja y verde)</p> <p>Merluza en salsa con salteado de verduras</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>25 Arroz en salsa napolitana</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>26 Sopa de cocido con fideos (con caldo vegetal)</p> <p>Garbanzos, ternera, zanahoria, patata</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>27 Patatas guisadas con zanahoria vegetal)</p> <p>Abadejo en salsa de verduras con ensalada variada</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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

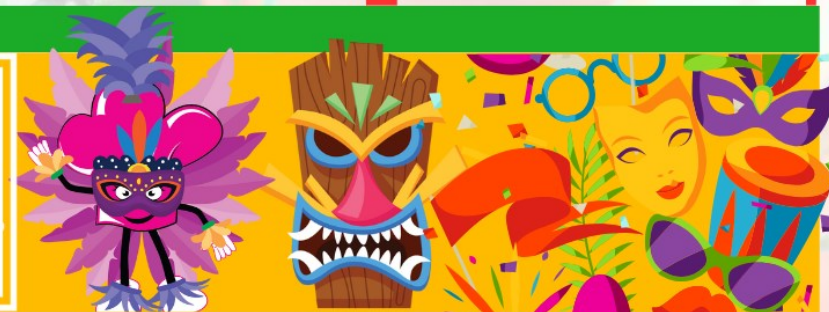
Viernes

<p>2 Lentejas (SG) estofadas a la madrileña</p> <p>Tiras de cerdo rebozadas con harina de maíz (SG) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan (SG) y yogur natural</p>	<p>3 Judías verdes a la francesa (judías verdes, jamón y cebolla)</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas panaderas</p> <p>Pan (SG) y fruta de temporada eco</p>	<p>4 Tallarines (SG) a la boloñesa</p> <p>Abadejo en salsa (SG) con zanahoria baby salteada</p> <p>Pan (SG) y fruta de temporada</p>	<p>5 Guiso de alubias pintas ecológicas</p> <p>Tortilla francesa con atún y ensalada verde</p> <p>Pan (SG) y fruta de temporada</p>	<p>6 Crema hortelana ecológica (brócoli, cebolla, puerro y patata)</p> <p>Cinta de lomo en salsa de verduras con arroz rehogado</p> <p>Pan (SG) y fruta de temporada eco</p>
<p>9 Macarrones (SG) salteados con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza al horno con pisto de verduras</p> <p>Pan (SG) y yogur natural</p>	<p>10 Sopa de cocido con fideos (SG)</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan (SG) y fruta de temporada</p>	<p>11 Arroz meloso con pollo</p> <p>Rape en salsa (SG) con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan (SG) y fruta de temporada</p>	<p>12 Judías blancas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria</p> <p>Pan (SG) y fruta de temporada</p>	<p>13 Crema de coliflor</p> <p>Lacón a la gallega con patatas cachelo</p> <p>Pan (SG) y fruta de temporada</p>
<p>16 Puré de zanahoria y puerro</p> <p>Abadejo a la romana (SG) con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa</p> <p>Pan (SG) y yogur natural</p>	<p>17 Crema de calabacín ecológica</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Pan (SG) y fruta de temporada</p>	<p>18 Espaguetis (SG) a la italiana (tomate, queso y orégano)</p> <p>Salmón en salsa y ensalada variada</p> <p>Pan (SG) y fruta de temporada</p>	<p>19 Lentejas (SG) guisadas con verduritas de temporada</p> <p>Pavo en pepitoria con patatas</p> <p>Pan (SG) y fruta de temporada</p>	<p>20 Arroz pilaf con verduras (zanahoria, arroz y calabacín)</p> <p>Albóndigas de pollo (SG) con verduras</p> <p>Pan (SG) y fruta de temporada</p>
<p>23 Crema reina (patata, pollo y zanahoria)</p> <p>Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado</p> <p>Pan (SG) y yogur natural</p>	<p>24 Fabada asturiana (judías blancas, chorizo y patata)</p> <p>Merluza en salsa con salteado de verduras</p> <p>Pan (SG) y fruta de temporada</p>	<p>25 Arroz en salsa napolitana</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan (SG) y fruta de temporada</p>	<p>26 Sopa de cocido con fideos (SG)</p> <p>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</p> <p>Pan (SG) y fruta de temporada</p>	<p>27 Patatas guisadas con magro</p> <p>Abadejo en salsa de verduras con ensalada variada</p> <p>Pan (SG) 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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2 Lentejas estofadas con verduras</p> <p><i>Tiras de cerdo rebozadas con harina de maíz con ensalada (lechuga y maíz)</i></p> <p><i>Pan y yogur de soja</i></p>	<p>3 Judías verdes a la francesa (judías verdes, ajo y cebolla)</p> <p><i>Pollo asado en su jugo con patatas panaderas</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada eco</i></p>	<p>4 Tallarines con salsa de tomate casera</p> <p><i>Abadejo en salsa con zanahoria baby salteada</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>5 Guiso de alubias pintas ecológicas</p> <p><i>Tortilla francesa con atún y ensalada verde</i></p> <p><i>Pan integral y fruta de temporada</i></p>	<p>6 Crema hortelana ecológica (brócoli, cebolla, puerro y patata)</p> <p><i>Cinta de lomo en salsa de verduras con arroz rehogado</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada eco</i></p>
---	--	---	--	--

<p>9 Macarrones integrales salteados con salsa de tomate casera</p> <p><i>Merluza al horno con pisto de verduras</i></p> <p><i>Pan y yogur de soja</i></p>	<p>10 Sopa de cocido con fideos ecológicos (con caldo vegetal)</p> <p><i>Garbanzos, zanahoria, pollo, patata</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>11 Arroz meloso con pollo</p> <p><i>Rape en salsa con ensalada de lechuga y maíz</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>12 Judías blancas estofadas con verduras</p> <p><i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria</i></p> <p><i>Pan integral y fruta de temporada</i></p>	<p>13 Crema de coliflor</p> <p><i>Lacón a la gallega con patatas cachelo</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>
---	--	---	---	--

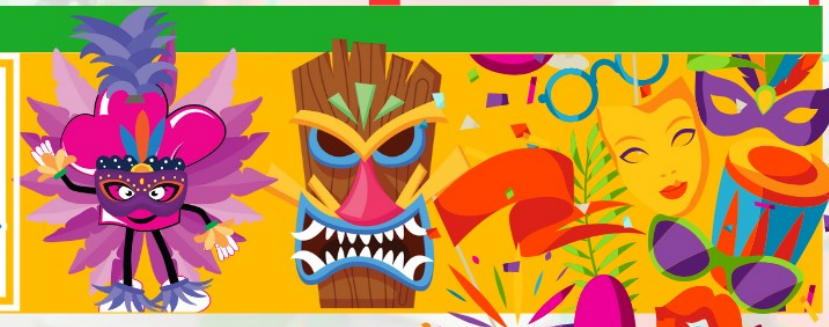
<p>16 Puré de zanahoria y puerro</p> <p><i>Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa</i></p> <p><i>Pan y yogur de soja</i></p>	<p>17 Crema de calabacín ecológica</p> <p><i>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>18 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera</p> <p><i>Salmón en salsa y ensalada variada</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>19 Lentejas ecológicas guisadas con verduritas de temporada</p> <p><i>Pavo en pepitoria con patatas</i></p> <p><i>Pan integral y fruta de temporada</i></p>	<p>20 Arroz pilaf con verduras (zanahoria, arroz y calabacín)</p> <p><i>Albóndigas de pollo (SL) con verduras</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>
---	---	---	---	---

<p>23 Crema reina (patata, pollo y zanahoria)</p> <p><i>Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado</i></p> <p><i>Pan y yogur de soja</i></p>	<p>24 Alubias blancas con verduras (zanahoria, cebolla, patata, pimiento rojo y verde)</p> <p><i>Merluza en salsa con salteado de verduras</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>25 Arroz con salsa de tomate casera</p> <p><i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>26 Sopa de cocido con fideos (con caldo vegetal)</p> <p><i>Garbanzos, zanahoria, pollo, patata</i></p> <p><i>Pan integral y fruta de temporada</i></p>	<p>27 Patatas guisadas con magro</p> <p><i>Abadejo en salsa de verduras con ensalada variada</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2 Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Tiras de cerdo rebozadas (SH) con harina de maíz con ensalada (lechuga y maíz)</p> <p>Pan y yogur de soja</p>	<p>3 Judías verdes a la francesa (judías verdes, ajo y cebolla)</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas panaderas</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>	<p>4 Tallarines (SH) con salsa de tomate casera</p> <p>Abadejo en salsa con zanahoria baby salteada</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>5 Guiso de alubias pintas ecológicas</p> <p>Pavo asado en salsa y ensalada verde</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>6 Crema hortelana ecológica (brócoli, cebolla, puerro y patata)</p> <p>Cinta de lomo en salsa de verduras con arroz rehogado</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>
--	--	--	--	--

<p>9 Macarrones (SH) salteados con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza al horno con pisto de verduras</p> <p>Pan y yogur de soja</p>	<p>10 Sopa de cocido con fideos (SH) (con caldo vegetal)</p> <p>Garbanzos, zanahoria, pollo, patata</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>11 Arroz meloso con pollo</p> <p>Rape en salsa con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>12 Judías blancas estofadas con verduras</p> <p>Pollo guisado con ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>13 Crema de coliflor</p> <p>Lacón a la gallega con patatas cachelo</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>
---	--	---	--	--

<p>16 Puré de zanahoria y puerro</p> <p>Abadejo a la romana (SH) con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa</p> <p>Pan y yogur de soja</p>	<p>17 Crema de calabacín ecológica</p> <p>Pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>18 Espaguetis (SH) con salsa de tomate casera</p> <p>Salmón en salsa y ensalada variada</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>19 Lentejas ecológicas guisadas con verduritas de temporada</p> <p>Pavo en pepitoria con patatas</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>20 Arroz pilaf con verduras (zanahoria, arroz y calabacín)</p> <p>Albóndigas de pollo (SL) con verduras</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>
--	---	---	--	---

<p>23 Crema reina (patata, pollo y zanahoria)</p> <p>Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado</p> <p>Pan y yogur de soja</p>	<p>24 Alubias blancas con verduras (zanahoria, cebolla, patata, pimiento rojo y verde)</p> <p>Merluza en salsa con salteado de verduras</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>25 Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Pollo asado en salsa con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>26 Sopa de cocido con fideos (SH) (con caldo vegetal)</p> <p>Garbanzos, zanahoria, pollo, patata</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>27 Patatas guisadas con magro</p> <p>Abadejo en salsa de verduras con ensalada variada</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)



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Lentejas estofadas a la madrileña

Tiras de cerdo rebozadas (SH) con harina de maíz con ensalada (lechuga y maíz)

Pan y yogur natural

3 Judías verdes a la francesa (judías verdes, jamón y cebolla)

Pollo asado en su jugo con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada eco

4 Tallarines (SH) con salsa de tomate casera

Abadejo en salsa con zanahoria baby salteada

Pan y fruta de temporada

5 Guiso de alubias pintas ecológicas

Pavo asado en salsa y ensalada verde

Pan y fruta de temporada

6 Crema hortelana ecológica (brócoli, cebolla, puerro y patata)

Cinta de lomo en salsa de verduras con arroz rehogado

Pan y fruta de temporada eco

9 Macarrones (SH) salteados con salsa de tomate casera

Merluza al horno con pisto de verduras

Pan y yogur natural

10 Sopa de cocido con fideos (SH)

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

Pan y fruta de temporada

11 Arroz meloso con pollo

Rape en salsa con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

12 Judías blancas estofadas con verduras

Pollo guisado con ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria

Pan y fruta de temporada

13 Crema de coliflor

Lacón a la gallega con patatas cachelo

Pan y fruta de temporada

16 Puré de zanahoria y puerro

Abadejo a la romana (SH) con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa

Pan y yogur natural

17 Crema de calabacín ecológica

Pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz y remolacha

Pan y fruta de temporada

18 Espaguetis (SH) con salsa de tomate casera

Salmón en salsa y ensalada variada

Pan y fruta de temporada

19 Lentejas ecológicas guisadas con verduritas de temporada

Pavo en pepitoria con patatas

Pan y fruta de temporada

20 Arroz pilaf con verduras (zanahoria, arroz y calabacín)

Albóndigas con verduras

Pan y fruta de temporada

23 Crema reina (patata, pollo y zanahoria)

Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado

Pan y yogur natural

24 Fabada asturiana (alubias blancas, chorizo y patata)

Merluza en salsa con salteado de verduras

Pan y fruta de temporada

25 Arroz con salsa de tomate casera

Pollo asado en salsa con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada

26 Sopa de cocido con fideos (SH)

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

Pan y fruta de temporada

27 Patatas guisadas con magro

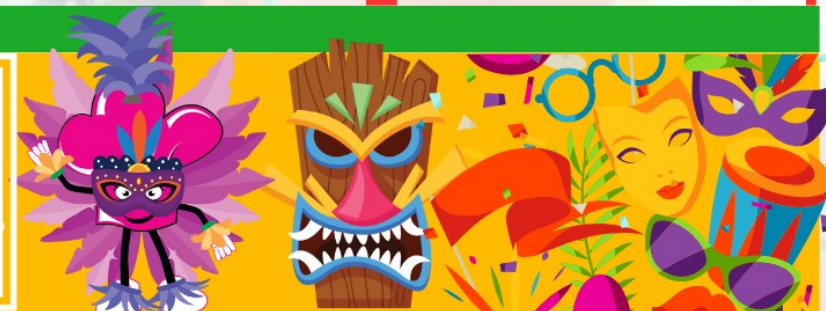
Abadejo en salsa de verduras con ensalada variada

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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

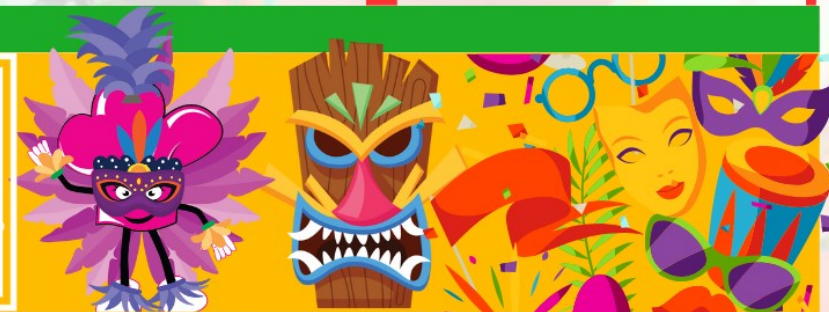
Viernes

<p>2 Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Tiras de cerdo rebozadas con harina de maíz con ensalada (lechuga y maíz)</p> <p>Pan y yogur de soja</p>	<p>3 Judías verdes a la francesa (judías verdes, ajo y cebolla)</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas panaderas</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>	<p>4 Tallarines con salsa de tomate casera</p> <p>Abadejo en salsa con zanahoria baby salteada</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>5 Guiso de alubias pintas ecológicas</p> <p>Tortilla francesa con atún y ensalada verde</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>6 Crema hortelana ecológica (brócoli, cebolla, puerro y patata)</p> <p>Cinta de lomo en salsa de verduras con arroz rehogado</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>
<p>9 Macarrones integrales salteados con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza al horno con pisto de verduras</p> <p>Pan y yogur de soja</p>	<p>10 Sopa de cocido con fideos ecológicos (con caldo vegetal)</p> <p>Garbanzos, zanahoria, pollo, patata</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>11 Arroz meloso con pollo</p> <p>Rape en salsa con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>12 Judías blancas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>13 Crema de coliflor</p> <p>Lacón a la gallega con patatas cachelo</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>
<p>16 Puré de zanahoria y puerro</p> <p>Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa</p> <p>Pan y yogur de soja</p>	<p>17 Crema de calabacín ecológica</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>18 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera</p> <p>Salmón en salsa y ensalada variada</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>19 Lentejas ecológicas guisadas con verduritas de temporada</p> <p>Pavo en pepitoria con patatas</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>20 Arroz pilaf con verduras (zanahoria, arroz y calabacín)</p> <p>Albóndigas de pollo (SL) con verduras</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>
<p>23 Crema reina (patata, pollo y zanahoria)</p> <p>Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado</p> <p>Pan y yogur de soja</p>	<p>24 Alubias blancas con verduras (zanahoria, cebolla, patata, pimiento rojo y verde)</p> <p>Merluza en salsa con salteado de verduras</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>25 Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p>26 Sopa de cocido con fideos (con caldo vegetal)</p> <p>Garbanzos, zanahoria, pollo, patata</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p>27 Patatas guisadas con magro</p> <p>Abadejo en salsa de verduras con ensalada variada</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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

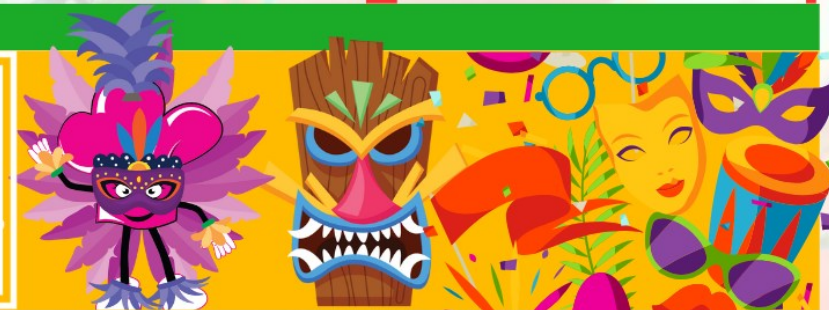
Viernes

<p>2 Lentejas estofadas a la madrileña</p> <p><i>Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz</i></p> <p><i>Pan y yogur natural</i></p>	<p>3 Judías verdes a la francesa (judías verdes, jamón y cebolla)</p> <p><i>Pollo asado en su jugo con patatas panaderas</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada eco</i></p>	<p>4 Tallarines a la boloñesa</p> <p><i>Abadejo en salsa con zanahoria baby salteada</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>5 Guiso de alubias pintas ecológicas</p> <p><i>Tortilla francesa con atún y ensalada verde</i></p> <p><i>Pan integral y fruta de temporada</i></p>	<p>6 Crema hortelana ecológica (brócoli, cebolla, puerro y patata)</p> <p><i>Cinta de lomo en salsa de verduras con arroz rehogado</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada eco</i></p>
<p>9 Macarrones integrales salteados con salsa de tomate casera</p> <p><i>Merluza al horno con pisto de verduras</i></p> <p><i>Pan y yogur natural</i></p>	<p>10 Sopa de cocido con fideos ecológicos</p> <p><i>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>11 Arroz meloso con pollo</p> <p><i>Rape en salsa con ensalada de lechuga y maíz</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>12 Judías blancas estofadas con verduras</p> <p><i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria</i></p> <p><i>Pan integral y fruta de temporada</i></p>	<p>13 Crema de coliflor</p> <p><i>Lacón a la gallega con patatas cachelo</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>
<p>16 Puré de zanahoria y puerro</p> <p><i>Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa</i></p> <p><i>Pan y yogur natural</i></p>	<p>17 Crema de calabacín ecológica</p> <p><i>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>18 Espaguetis integrales a la italiana (tomate, queso y orégano)</p> <p><i>Salmón en salsa y ensalada variada</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>19 Lentejas ecológicas guisadas con verduritas de temporada</p> <p><i>Pavo en pepitoria con patatas</i></p> <p><i>Pan integral y fruta de temporada</i></p>	<p>20 Arroz pilaf con verduras (zanahoria, arroz y calabacín)</p> <p><i>Albóndigas con verduras</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>
<p>23 Crema reina (patata, pollo y zanahoria)</p> <p><i>Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado</i></p> <p><i>Pan y yogur natural</i></p>	<p>24 Fabada asturiana (judías blancas, chorizo y patata)</p> <p><i>Merluza en salsa con salteado de verduras</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>25 Arroz en salsa napolitana</p> <p><i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>26 Sopa de cocido con fideos</p> <p><i>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</i></p> <p><i>Pan integral y fruta de temporada</i></p>	<p>27 Patatas guisadas con magro</p> <p><i>Abadejo en salsa de verduras con ensalada variada</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>2 Lentejas estofadas a la madrileña</p> <p><i>Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz</i></p> <p><i>Pan y yogur natural</i></p>	<p>3 Judías verdes a la francesa (judías verdes, jamón y cebolla)</p> <p><i>Pollo asado en su jugo con patatas panaderas</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada eco</i></p>	<p>4 Tallarines a la boloñesa</p> <p><i>Abadejo en salsa con zanahoria baby salteada</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>5 Guiso de alubias pintas ecológicas</p> <p><i>Tortilla francesa con atún y ensalada verde</i></p> <p><i>Pan integral y fruta de temporada</i></p>	<p>6 Crema hortelana ecológica (brócoli, cebolla, puerro y patata)</p> <p><i>Cinta de lomo en salsa de verduras con arroz rehogado</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada eco</i></p>
<p>9 Macarrones integrales salteados con salsa de tomate casera</p> <p><i>Merluza al horno con pisto de verduras</i></p> <p><i>Pan y yogur natural</i></p>	<p>10 Sopa de cocido con fideos ecológicos</p> <p><i>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>11 Arroz meloso con pollo</p> <p><i>Rape en salsa con ensalada de lechuga y maíz</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>12 Judías blancas estofadas con verduras</p> <p><i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria</i></p> <p><i>Pan integral y fruta de temporada</i></p>	<p>13 Crema de coliflor</p> <p><i>Lacón a la gallega con patatas cachelo</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>
<p>16 Puré de zanahoria y puerro</p> <p><i>Abadejo a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa</i></p> <p><i>Pan y yogur natural</i></p>	<p>17 Crema de calabacín ecológica</p> <p><i>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, maíz y remolacha</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>18 Espaguetis integrales a la italiana (tomate, queso y orégano)</p> <p><i>Salmón en salsa y ensalada variada</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>19 Lentejas ecológicas guisadas con verduritas de temporada</p> <p><i>Pavo en pepitoria con patatas</i></p> <p><i>Pan integral y fruta de temporada</i></p>	<p>20 Arroz pilaf con verduras (zanahoria, arroz y calabacín)</p> <p><i>Albóndigas con verduras</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>
<p>23 Crema reina (patata, pollo y zanahoria)</p> <p><i>Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado</i></p> <p><i>Pan y yogur natural</i></p>	<p>24 Fabada asturiana (judías blancas, chorizo y patata)</p> <p><i>Merluza en salsa con salteado de verduras</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>25 Arroz en salsa napolitana</p> <p><i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p>26 Sopa de cocido con fideos</p> <p><i>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</i></p> <p><i>Pan integral y fruta de temporada</i></p>	<p>27 Patatas guisadas con magro</p> <p><i>Abadejo en salsa de verduras con ensalada variada</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></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

