

**EN JUNIO**

**EL CALOR DE JUNIO  
ILUMINA EL RECETARIO  
MÁGICO. DE SUS PÁGINAS  
SALE UN RITMO ALEGRE,  
COMO MÚSICA LEJANA, Y  
LOS HOSTURCITOS LO  
SIGUEN HASTA LLEGAR A  
UNA ISLA LLENA DE COLOR,  
MAR Y SONRISAS,**



**EEL  
HERNÁN CORTÉS**



**LOS HOSTURCITOS DESCUBREN  
QUE, DURANTE SIGLOS, LOS  
VIAJES ENTRE ESPAÑA Y EL  
CARIBE MEZCLARON  
INGREDIENTES Y COSTUMBRES,  
CREANDO PLATOS NUEVOS LLENOS  
DE HISTORIA,**

**VIAJAMOS CON  
NUESTRO RECETARIO  
MÁGICO A...**



**¡ CUBA !**

**Hostur**  
Colectividades y Turismo S.L.

hostur1993



¿Dónde estamos?

Hola, estáis en Cuba. Soy Dayana.

Aquí la música y la comida siempre van juntas.

¡Se escucha música por todas partes!

**DAYANA LES LLEVA A SU CASA, DONDE SU  
ABUELA COCINA ARROZ CON PLÁTANO  
MADURO MIENTRAS TODOS SE MUEVEN AL  
RITMO DE LA MÚSICA,**

Nuestras recetas vienen de muchos lugares: de África, de aquí... y también de España.

¡Nos recuerda al arroz que comemos en casa!



**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.

# MENÚ BASAL



## Lunes

**1 Espaguetis pomodoro**  
  
**Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria**  
  
**Pan y fruta de temporada**  
  
 691kcal. 52,28% H.C. 15,64% Prot. 33,81% Lip.  
 6g AGS. 598gm Ca. 3mg Fe. 805ug A.




## Martes

**2 Crema de verduras de temporada**  
**Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz**  
  
**Pan integral y fruta de temporada**  
  
 689kcal. 51,40% H.C. 14,77% Prot. 35,29% Lip.  
 4g AGS. 319gm Ca. 3mg Fe. 841ug A.


## Miércoles



**3 Sopa de cocido con fideos eco**  
  
**Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)**  
**Pan y fruta de temporada**  
  
 658kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip.  
 6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.




## Jueves


**4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)**  
  
**Merluza a la bilbaína con ensalada variada**  
  
**Pan integral y fruta de temporada**  
  
 673kcal. 53,89% H.C. 15,39% Prot. 35,44% Lip.  
 4g AGS. 417gm Ca. 5mg Fe. 550ug A.



## Viernes



**5 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón**  
**Pollo guisado con patatas panaderas**  
**Pan y fruta de temporada**  
  
 645kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 33,08% Lip.  
 6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.



**8 Lentejas estofadas a la hortelana**  
  
**Berenjenas rebozadas con arroz integral salteado**  
  
**Pan y yogur natural**  
  
 665kcal. 54,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip.  
 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.




**9 Tallarines a la jardinera de verduras**  
  
**Salmon al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)**  
  
**Pan integral y fruta de temporada**  
  
 679kcal. 53,28% H.C. 15,39% Prot. 32,14% Lip.  
 3g AGS. 191gm Ca. 5mg Fe. 520ug A.




**10 Patatas a la riojana**  
  
**Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate**  
  
**Pan y fruta de temporada**  
  
 641kcal. 55,90% H.C. 14,16% Prot. 31,60% Lip.  
 5g AGS. 172gm Ca. 7mg Fe. 381ug A.

**11 Alubias estofadas a la hortelana**  
**Fogonero a la vizcaína con ensalada variada**  
  
**Pan integral y fruta**  
  
 689kcal. 51,40% H.C. 14,77% Prot. 35,29% Lip.  
 4g AGS. 319gm Ca. 3mg Fe. 841ug A.




**12 Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)**  
**Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas**  
  
**Pan y fruta de temporada**  
  
 695kcal. 52,18% H.C. 16,96% Prot. 30,84% Lip.  
 3g AGS. 159gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.

**15 Crema a la hortelana**  
**Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga**  
  
**Pan y fruta de temporada**  
  
 701kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip.  
 6g AGS. 266gm Ca. 5mg Fe. 533ug A.




**16 Garbanzos con salsa de tomate casera y chorizo**  
  
**Canelones vegetales con bechamel y ensalada**  
  
**Pan integral y fruta de temporada**  
  
 620kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip.  
 4g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.



**17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)**  
  
**Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas**  
  
**Pan y fruta de temporada**  
  
 701kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip.  
 6g AGS. 266gm Ca. 5mg Fe. 533ug A.



**18 Pasta integral en salsa de queso**  
  
**Tortilla de patata en con ensalada variada**  
  
**Pan integral y fruta de temporada**  
  
 633kcal. 53,81% H.C. 12,25% Prot. 35,06% Lip.  
 2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.




**19 Arroz con tomate, chorizo, cebolla y ajo**  
  
**Croquetas de pollo con ensalada**  
  
**Pan y helado**  
  
 641kcal. 55,90% H.C. 14,16% Prot. 31,60% Lip.  
 5g AGS. 172gm Ca. 7mg Fe. 381ug A.

**22 Macarrones con salsa de tomate casera**  
  
**Huevos revueltos con ensalada**  
  
**Pan y fruta de temporada**  
  
 365kcal. 54,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip.  
 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.

**23 Paella de verduras**  
  
**Merluza en salsa de verduras con ensalada**  
  
**Pan integral y fruta de temporada**  
  
 329kcal. 53,20% H.C. 13,67% Prot. 32,87% Lip.  
 3g AGS. 154gm Ca. 5mg Fe. 632ug A.

**24 Lentejas estofadas con verduritas**  
  
**Pollo asado con pisto verduras**  
**Pan y fruta de temporada**  
  
 341kcal. 55,90% H.C. 14,16% Prot. 31,60% Lip.  
 5g AGS. 172gm Ca. 7mg Fe. 381ug A.

**25 Crema de calabacín y puerro**  
**Magro guisado con arroz integral**  
  
**Pan integral y fruta de temporada**  
  
 365kcal. 54,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip.  
 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.

**26 Ensalada de legumbres**  
  
**Pollo guisado con ensalada variada**  
  
**Pan y fruta de temporada**  
  
 341kcal. 55,90% H.C. 14,16% Prot. 31,60% Lip.  
 5g AGS. 172gm Ca. 7mg Fe. 381ug A.

**29 Arroz a la hortelana**  
**Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con ensalada**  
  
**Pan y fruta de temporada**  
  
 673kcal. 53,89% H.C. 15,39% Prot. 35,44% Lip.  
 4g AGS. 417gm Ca. 5mg Fe. 550ug A.

**30 Alubias con verduritas de temporada**  
**Tortilla francesa con ensalada variada**  
  
**Pan integral y fruta de temporada**  
  
 689kcal. 51,40% H.C. 14,77% Prot. 35,29% Lip.  
 4g AGS. 319gm Ca. 3mg Fe. 841ug A.



**JUNIO 2026**

Las frutas servidas serán sandía, melón, pera y plátano

**HELLO SUMMER**