

**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,**



**CEIP  
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 PLÁTAMO  
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 2.000 kcal diarias para niños y niñas de 6 a 9 años.

# MENÚ TRITURADO

## Lunes

## Martes


## Miércoles

## Jueves

## Viernes

1 Puré de patata, puerro, zanahoria y ternera


Yogur natural 

2 Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza 

Fruta

3 Puré de patata, calabaza, puerro y pollo

Fruta

4 Puré de arroz, judía verde, puerro y merluza 


Fruta

5 Puré de patata, zanahoria, brócoli y pavo

Fruta

8 Puré de patata, puerro, zanahoria y ternera


Yogur natural 

9 Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza 

Fruta

10 Puré de patata, calabaza, puerro y pollo

Fruta

11 Puré de arroz, judía verde, puerro y merluza 

Fruta

12 Puré de patata, zanahoria, brócoli y pavo

Fruta

15 Puré de patata, puerro, zanahoria y ternera


Yogur natural 

16 Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza 

Fruta

17 Puré de patata, calabaza, puerro y pollo

Fruta

18 Puré de arroz, judía verde, puerro y merluza 

Fruta

19 Puré de patata, zanahoria, brócoli y pavo

Fruta

22 Puré de patata, puerro, zanahoria y ternera

Yogur natural 

23 Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza 

Fruta

24 Puré de patata, calabaza, puerro y pollo

Fruta

25 Puré de arroz, judía verde, puerro y merluza 

Fruta

26 Puré de patata, zanahoria, brócoli y pavo

Fruta

29 Puré de patata, puerro, zanahoria y ternera

Yogur natural 

30 Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza 

Fruta

**ALÉRGENOS**



**JUNIO 2026**

**HELLO SUMMER**

La frutas servidas serán sandía, melón, pera y plátano