

**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.

# JUNIO 2026



## MENÚ BASAL



La frutas servidas serán sandía, melón, manzana, pera y plátano

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>1 Espaguetis integrales pomodoro</b></p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p><b>2 Crema eco de verduras de temporada</b></p> <p>Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p><b>3 Sopa de cocido con fideos eco</b></p> <p>Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>	<p><b>4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)</b></p> <p>Merluza a la bilbaína con ensalada variada</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p><b>5 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón</b></p> <p>Pollo guisado con patatas panaderas</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>
<p>691kcal. 52,28% H.C. 15,64% Prot. 33,81% Lip. 6g AGS. 598gm Ca. 3mg Fe. 805ug A.</p>	<p>689kcal. 51,40% H.C. 14,77% Prot. 35,29% Lip. 4g AGS. 319gm Ca. 3mg Fe. 841ug A.</p>	<p>658kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip. 6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.</p>	<p>673kcal. 53,89% H.C. 15,39% Prot. 35,44% Lip. 4g AGS. 417gm Ca. 5mg Fe. 550ug A.</p>	<p>645kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 33,08% Lip. 6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.</p>
<p><b>8 Lentejas estofadas a la hortelana</b></p> <p>Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado</p> <p>Pan y yogur natural</p>	<p><b>9 Tallarines a la jardinera de verduras</b></p> <p>Salmon al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)</p> <p>Pan integral y fruta eco de temporada</p>	<p><b>10 Patatas a la riojana</b></p> <p>Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p><b>11 Alubias eco estofadas a la hortelana</b></p> <p>Fogonero a la vizcaína con ensalada variada</p> <p>Pan integral y fruta</p>	<p><b>12 Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)</b></p> <p>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>
<p>665kcal. 54,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.</p>	<p>679kcal. 53,28% H.C. 15,39% Prot. 32,14% Lip. 3g AGS. 191gm Ca. 5mg Fe. 520ug A.</p>	<p>641kcal. 55,90% H.C. 14,16% Prot. 31,60% Lip. 5g AGS. 172gm Ca. 7mg Fe. 381ug A.</p>	<p>689kcal. 51,40% H.C. 14,77% Prot. 35,29% Lip. 4g AGS. 319gm Ca. 3mg Fe. 841ug A.</p>	<p>695kcal. 52,18% H.C. 16,96% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 159gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.</p>
<p><b>15 Crema a la hortelana ecológica</b></p> <p>Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga</p> <p>Pan y fruta de temporada</p>	<p><b>16 Garbanzos con salsa de tomate casera y chorizo</b></p> <p>Canelones vegetales con bechamel y ensalada</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p><b>17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)</b></p> <p>Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas</p> <p>Pan y fruta de temporada eco</p>	<p><b>18 Pasta integral en salsa de queso</b></p> <p>Tortilla de patata en con ensalada variada</p> <p>Pan integral y fruta de temporada</p>	<p><b>19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)</b></p> <p>Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada</p> <p>Pan y helado</p>
<p>701kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 6g AGS. 266gm Ca. 5mg Fe. 533ug A.</p>	<p>620kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 4g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.</p>	<p>701kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 6g AGS. 266gm Ca. 5mg Fe. 533ug A.</p>	<p>633kcal. 53,81% H.C. 12,25% Prot. 35,06% Lip. 2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.</p>	<p>641kcal. 55,90% H.C. 14,16% Prot. 31,60% Lip. 5g AGS. 172gm Ca. 7mg Fe. 381ug A.</p>



# JUNE 2026



## BASAL MENU

The fruits served will be watermelon, melon, apple, pear, and banana



# HELLO SUMMER

### Monday

### Tuesday

### Wednesday

### Thursday

### Friday

**1 Wholemeal pasta with pomodoro sauce**  
  
**French omelet with lettuce and carrot salad**  
  
**Bread and fruit**

**2 Eco vegetable cream**  
**Breaded haddock with salad (lettuce, couscous and corn)**  
  
**Wholemeal bread and fruit**

**3 Eco noodle soup**  
  
**Chickpeas, carrot, potato and cabbage**  
**Bread and eco fruit**

**4 Special fried rice (rice, corn, egg and carrot)**  
  
**Baked hake with Bilbao-style sauce and mixed salad**  
  
**Wholemeal bread and fruit**

**5 Sautéed green beans with paprika and garlic**  
**Stewed chicken with potatoes**  
**Bread and fruit**

691kcal. 52,28% H.C. 15,64% Prot. 33,81% Lip. 6g AGS. 598gm Ca. 3mg Fe. 805ug A.

689kcal. 51,40% H.C. 14,77% Prot. 35,29% Lip. 4g AGS. 319gm Ca. 3mg Fe. 841ug A.

658kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip. 6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.

673kcal. 53,89% H.C. 15,39% Prot. 35,44% Lip. 4g AGS. 417gm Ca. 5mg Fe. 550ug A.

645kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 33,08% Lip. 6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.

**8 Stewed eco lentil with vegetables**  
  
**Breaded eggplants with sautéed wholemeal rice**  
  
**Bread and natural yoghurt**

**9 Pasta with vegetables**  
  
**Baked salmon with leek sauce and salad (lettuce, olives and cucumber)**  
  
**Wholemeal bread and eco fruit**

**10 Stewed potatoes with chorizo**  
  
**Scrambled eggs with tomato and lettuce salad**  
  
**Bread and fruit**

**11 Stewed eco beans with vegetables**  
  
**Stocker fish with Basque-style sauce and mixed salad**  
  
**Wholemeal bread and fruit**

**12 Galician style cauliflower (potatoes, cauliflower, paprika)**  
  
**Mixed burger (pork and veal) with diced potatoes**  
  
**Bread and fruit**

665kcal. 54,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.

679kcal. 53,28% H.C. 15,39% Prot. 32,14% Lip. 3g AGS. 191gm Ca. 5mg Fe. 520ug A.

641kcal. 55,90% H.C. 14,16% Prot. 31,60% Lip. 5g AGS. 172gm Ca. 7mg Fe. 381ug A.

689kcal. 51,40% H.C. 14,77% Prot. 35,29% Lip. 4g AGS. 319gm Ca. 3mg Fe. 841ug A.

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

**15 Eco vegetable cream**  
  
**Baked pork loin with lettuce salad**  
  
**Bread and fruit**

**16 Chickpeas with homemade tomato sauce and chorizo**  
  
**Veggie cannelloni with bechamel and mixed salad**  
  
**Wholemeal bread and fruit**

**17 Country salad (potato, tomato, carrot, olives and boiled egg)**  
  
**Baked hake belly with sauce and sautéed vegetables**  
  
**Bread and eco fruit**

**18 Wholemeal pasta with cheese sauce**  
  
**Potato omelet with mixed salad**  
  
**Wholemeal bread and fruit**

**19 Baião de dois (rice, tomato, chorizo, onion and garlic)**  
  
**Cozinhos (Chicken croquettes) with mixed salad**  
  
**Bread and ice cream**

701kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 6g AGS. 266gm Ca. 5mg Fe. 533ug A.

620kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 4g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.

701kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 6g AGS. 266gm Ca. 5mg Fe. 533ug A.

633kcal. 53,81% H.C. 12,25% Prot. 35,06% Lip. 2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.

641kcal. 55,90% H.C. 14,16% Prot. 31,60% Lip. 5g AGS. 172gm Ca. 7mg Fe. 381ug A.

