

**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**  
ALERGIAS E INTOLERANCIAS



**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.

Instagram icon **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</b> <i>Espaguetis integrales pomodoro</i></p> <p><i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p><b>2</b> <i>Crema eco de verduras de temporada</i></p> <p><b>INTEGRAL</b> <i>Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz</i></p> <p><i>Pan integral y fruta de temporada</i></p>	<p><b>3</b> <i>Sopa de cocido con fideos eco</i></p> <p><i>Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada eco</i></p>	<p><b>4</b> <i>Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)</i></p> <p><b>INTEGRAL</b> <i>Merluza a la bilbaína con ensalada variada</i></p> <p><i>Pan integral y fruta de temporada</i></p>	<p><b>5</b> <i>Judías verdes salteadas con ajo y pimentón</i></p> <p><i>Pollo guisado con patatas panaderas</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>
<p><b>8</b> <i>Lentejas estofadas a la hortelana</i></p> <p><i>Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado</i></p> <p><i>Pan y yogur natural</i></p>	<p><b>9</b> <i>Tallarines a la jardinera de verduras</i></p> <p><b>INTEGRAL</b> <i>Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)</i></p> <p><i>Pan integral y fruta eco de temporada</i></p>	<p><b>10</b> <i>Patatas a la riojana</i></p> <p><i>Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p><b>11</b> <i>Alubias eco estofadas a la hortelana</i></p> <p><b>INTEGRAL</b> <i>Fogonero a la vizcaína con ensalada variada</i></p> <p><i>Pan integral y fruta</i></p>	<p><b>12</b> <i>Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)</i></p> <p><i>Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>
<p><b>15</b> <i>Crema a la hortelana ecológica</i></p> <p><i>Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada</i></p>	<p><b>16</b> <i>Garbanzos con salsa de tomate casera y chorizo</i></p> <p><b>INTEGRAL</b> <i>Canelones vegetales con bechamel y ensalada</i></p> <p><i>Pan integral y fruta de temporada</i></p>	<p><b>17</b> <i>Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)</i></p> <p><i>Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas</i></p> <p><i>Pan y fruta de temporada eco</i></p>	<p><b>18</b> <i>Pasta integral en salsa de queso</i></p> <p><b>INTEGRAL</b> <i>Tortilla de patata en con ensalada variada</i></p> <p><i>Pan integral y fruta de temporada</i></p>	<p><b>19</b> <i>Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)</i></p> <p><i>Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada</i></p> <p><i>Pan y helado</i></p>



# JUNIO 2026

Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

## MENÚ SIN FRUTOS SECOS

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



# HELLO SUMMER

### Lunes

1 *Espaguetis integrales pomodoro*

*Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria*

*Pan y fruta de temporada*

### Martes

2 *Crema eco de verduras de temporada*

**INTEGRAL**  
*Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz*

*Pan integral y fruta de temporada*

### Miércoles

3 *Sopa de cocido con fideos eco*

*Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)*

*Pan y fruta de temporada eco*

### Jueves

4 *Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)*

**INTEGRAL**  
*Merluza a la bilbaína con ensalada variada*

*Pan integral y fruta de temporada*

### Viernes

5 *Judías verdes salteadas con ajo y pimentón*

*Pollo guisado con patatas panaderas*

*Pan y fruta de temporada*

8 *Lentejas estofadas a la hortelana*

*Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado*

*Pan y yogur natural*

9 *Tallarines a la jardinera de verduras*

**INTEGRAL**  
*Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)*

*Pan integral y fruta eco de temporada*

10 *Patatas a la riojana*

*Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate*

*Pan y fruta de temporada*

11 *Alubias eco estofadas a la hortelana*

**INTEGRAL**  
*Fogonero a la vizcaína con ensalada variada*

*Pan integral y fruta*

12 *Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)*

*Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas*

*Pan y fruta de temporada*

15 *Crema a la hortelana ecológica*

*Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga*

*Pan y fruta de temporada*

16 *Garbanzos con salsa de tomate casera y chorizo*

**INTEGRAL**  
*Canelones vegetales con bechamel y ensalada*

*Pan integral y fruta de temporada*

17 *Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)*

*Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas*

*Pan y fruta de temporada eco*

18 *Pasta integral en salsa de queso*

**INTEGRAL**  
*Tortilla de patata en con ensalada variada*

*Pan integral y fruta de temporada*

19 *Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)*

*Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada*

*Pan y helado sin alérgenos*



# JUNIO 2026

Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

## MENÚ DIÁBETES

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



# HELLO SUMMER

### Lunes

**1** Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

### Martes

**2** Crema eco de verduras de temporada

Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz

Pan integral y fruta de temporada

### Miércoles

**3** Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo) (sin patata)

Pan y fruta de temporada eco

### Jueves

**4** Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

### Viernes

**5** Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

**8** Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas frescas rebozadas caseras con ensalada variada

Pan y yogur natural sin azúcar

**9** Tallarines a la jardinera de verduras

Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada

**10** Patatas a la riojana

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada

**11** Alubias eco estofadas a la hortelana

Fogonero a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta

**12** Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa de pollo con verduras salteadas

Pan y fruta de temporada

**15** Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada

**16** Garbanzos guisados con verduras

Pastel de patata y verduras casero y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

**17** Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas

Pan y fruta de temporada eco

**18** Pasta integral en salsa de queso

Tortilla francesa en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

**19** Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Tiras de pollo fritas rebozadas caseras con ensalada

Pan y yogur natural sin azúcar



# JUNIO 2026

Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

## MENÚ HIPOCALÓRICA

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



# HELLO SUMMER

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

**1** Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

**2** Crema eco de verduras de temporada

**INTEGRAL**  
Abadejo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz

Pan integral y fruta de temporada

**3** Sopa de cocido con fideos eco (con caldo casero de verduras)

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo) (sin patata)

Pan y fruta de temporada eco

**4** Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

**INTEGRAL**  
Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

**5** Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

**8** Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas frescas rebozadas caseras con ensalada variada

Pan y yogur natural sin azúcar

**9** Tallarines a la jardinera de verduras

**INTEGRAL**  
Salmón al horno con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada

**10** Patatas guisados con verduras

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada

**11** Alubias eco estofadas a la hortelana

**INTEGRAL**  
Fogonero a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta

**12** Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa de pollo con verduras salteadas

Pan y fruta de temporada

**15** Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada

**16** Garbanzos guisados con verduras

**INTEGRAL**  
Pastel de patata y verduras casero y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

**17** Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y pimiento)

Ventresca de merluza en salsa con verduras salteadas

Pan y fruta de temporada eco

**18** Pasta integral en salsa de queso

**INTEGRAL**  
Tortilla francesa en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

**19** Arroz salteado con sofrito casero (ajo, zanahoria, tomate, cebolla)

Tiras de pollo a la plancha con ensalada

Pan y yogur natural sin azúcar



# JUNIO 2026

Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

**MENÚ SIN LTP, SIN FRUTOS SECOS, SIN CACAHUETE, SIN MELOCOTÓN, SIN FRESA, SIN ALBARICOQUE, SIN CIRUELA, SIN KIWI, SIN PIÑA, SIN MANDARINA, SIN MELÓN, SIN UVA, SIN NARANJA, SIN LEGUMBRES, SIN PALOMITAS**

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



# HELLO SUMMER

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**1** Espaguetis (STL) salteado con calabacín

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada (pelada)

**2** Crema eco de verduras de temporada (no judías verdes, no guisantes)

Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada (pelada)

INTEGRAL

**3** Sopa de cocido con fideos (STL)

Ternera, zanahoria, patata y repollo

Pan y fruta de temporada eco (pelada)

INTEGRAL

**4** Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

Merluza a la bilbaína con ensalada variada (no tomate natural)

Pan integral y fruta de temporada (pelada)

**5** Salteado de verduras (no tomate natural)

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada (pelada)

**8** Crema de calabacín y puerro

Berenjenas frescas rebozadas caseras (STL) con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

**9** Tallarines (STL) a la jardinera de verduras (no tomate natural)

Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada (pelada)

INTEGRAL

**10** Patatas guisadas con verduritas (no tomate natural)

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y zanahoria rallada

Pan y fruta de temporada (pelada)

**11** Alubias eco estofadas a la hortelana (no tomate natural)

Fogonero a la vizcaína con ensalada variada (no tomate natural)

Pan integral y fruta (pelada)

INTEGRAL

**12** Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa de pollo (STL) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada (pelada)



**15** Crema a la hortelana ecológica (no judías verdes)

Huevos revueltos con ensalada (no tomate natural)

Pan y fruta de temporada (pelada)

**16** Verduras tricolor (coliflor, zanahoria y calabacín)

Pastel de patata y pollo casero (STL) (no tomate natural) y ensalada (no tomate natural)

Pan integral y fruta de temporada (pelada)

INTEGRAL

**17** Ensalada campera (patata, pimiento, zanahoria, aceitunas y huevo)

Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas (no tomate natural)

Pan y fruta de temporada eco (pelada)

**18** Pasta (STL) en salsa de queso

Tortilla de patata en con ensalada variada (no tomate natural)

Pan integral y fruta de temporada (pelada)

INTEGRAL

**19** Arroz salteado con sofrito casero (zanahoria, ajo y cebolla)

Tiras de pollo fritas rebozadas caseras (STL) con ensalada (no tomate natural)

Pan y yogur natural



# JUNIO 2026

Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

## MENÚ SIN LEGUMBRES, SIN CÍTRICOS

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



# HELLO SUMMER

### Lunes

**1** Espaguetis (STL) salteado con calabacín

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada (no naranja) (no mandarina)

### Martes

**2** Crema eco de verduras de temporada (no brócoli, no judías verdes, no guisantes)

**INTEGRAL** Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada (no naranja) (no mandarina)

### Miércoles

**3** Sopa de cocido con fideos (STL)

Ternera, zanahoria, patata y repollo

Pan y fruta de temporada eco (no naranja) (no mandarina)

### Jueves

**4** Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

**INTEGRAL** Merluza a la bilbaína con ensalada variada (no tomate natural)

Pan integral y fruta de temporada (no naranja) (no mandarina)

### Viernes

**5** Salteado de verduras (no tomate natural, no judías verdes, no guisantes, no brócoli)

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada (no naranja) (no mandarina)

**8** Crema de calabacín y puerro

Berenjenas frescas rebozadas caseras (STL) con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

**9** Tallarines (STL) a la jardinera de verduras (no tomate natural, no judías verdes, no guisantes, no brócoli)

**INTEGRAL** Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada (no naranja) (no mandarina)

**10** Patatas guisadas con verduritas (no tomate natural, no judías verdes, no guisantes, no brócoli)

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y zanahoria rallada

Pan y fruta de temporada (no naranja) (no mandarina)

**11** Alubias eco estofadas a la hortelana (no tomate natural, no judías verdes, no guisantes, no brócoli)

**INTEGRAL** Fogonero a la vizcaína con ensalada variada (no tomate natural)

Pan integral y fruta (no

**12** Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa de pollo (STL) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada (no naranja) (no mandarina)



**15** Crema a la hortelana ecológica (no brócoli, no judías verdes, no guisantes)

Huevos revueltos con ensalada (no tomate natural)

Pan y fruta de temporada (no naranja) (no mandarina)

**16** Verduras tricolor (coliflor, zanahoria y calabacín)

**INTEGRAL** Pastel de patata y pollo casero (STL) (no tomate natural) y ensalada (no tomate natural)

Pan integral y fruta de temporada (no naranja) (no mandarina)

**17** Ensalada campera (patata, pimiento, zanahoria, aceitunas y huevo)

Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas (no brócoli, no judías verdes, no guisantes, no tomate natural)

Pan y fruta de temporada eco (no naranja) (no mandarina)

**18** Pasta (STL) en salsa de queso

**INTEGRAL** Tortilla de patata en con ensalada variada (no tomate natural)

Pan integral y fruta de temporada (no naranja) (no mandarina)

**19** Arroz salteado con sofrito casero (zanahoria, ajo y cebolla)

Tiras de pollo fritas rebozadas caseras (STL) con ensalada (no tomate natural)

Pan y yogur natural



# JUNIO 2026

Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

**MENÚ SIN FRUTOS SECOS, SIN KIWI, SIN PIPAS, SIN JUDÍAS VERDES, SIN FRUTA, SIN PARAGUAYA, SIN PESCADO AZUL**

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



# HELLO SUMMER

## Lunes

**1** Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur natural

## Martes

**2** Crema eco de verduras de temporada (no judías verdes)

Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y yogur natural

## Miércoles

**3** Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y yogur natural

## Jueves

**4** Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y yogur natural

## Viernes

**5** Salteado de verduras (no judías verdes)

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y yogur natural

**8** Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

**9** Tallarines a la jardinera de verduras (no judías verdes)

Pavo al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada

**10** Patatas a la riojana

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate

Pan y yogur natural

**11** Alubias eco estofadas a la hortelana (no judías verdes)

Fogonero a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y yogur natural

**12** Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y yogur natural

**15** Crema a la hortelana ecológica (no judías verdes)

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y yogur natural

**16** Garbanzos con salsa de tomate casera y chorizo

Canelones vegetales con bechamel y ensalada

Pan integral y yogur natural

**17** Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas (no judías verdes)

Pan y yogur natural

**18** Pasta integral en salsa de queso

Tortilla de patata en con ensalada variada

Pan integral y yogur natural

**19** Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada

Pan y yogur natural



# JUNIO 2026

Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

## MENÚ SIN MARISCO

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



# HELLO SUMMER

### Lunes

1 *Espaguetis integrales pomodoro*

*Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria*

*Pan y fruta de temporada*

### Martes

2 *Crema eco de verduras de temporada*

**INTEGRAL**  
*Tiras de pollo fritas rebozadas caseras con ensalada de lechuga, cuscus y maíz*

*Pan integral y fruta de temporada*

### Miércoles

3 *Sopa de cocido con fideos eco*

*Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)*

*Pan y fruta de temporada eco*

### Jueves

4 *Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)*

**INTEGRAL**  
*Pavo al horno en salsa con ensalada variada*

*Pan integral y fruta de temporada*

### Viernes

5 *Judías verdes salteadas con ajo y pimentón*

*Pollo guisado con patatas panaderas*

*Pan y fruta de temporada*

8 *Lentejas estofadas a la hortelana*

*Berenjenas frescas rebozadas caseras con arroz integral ecológico salteado*

*Pan y yogur natural*

9 *Tallarines a la jardinera de verduras*

**INTEGRAL**  
*Pavo al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)*

*Pan integral y fruta eco de temporada*

10 *Patatas a la riojana*

*Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate*

*Pan y fruta de temporada*

11 *Alubias eco estofadas a la hortelana*

**INTEGRAL**  
*Pavo guisado con ensalada variada*

*Pan integral y fruta*

12 *Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)*

*Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas*

*Pan y fruta de temporada*



15 *Crema a la hortelana ecológica*

*Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga*

*Pan y fruta de temporada*

16 *Garbanzos con salsa de tomate casera y chorizo*

**INTEGRAL**  
*Pastel de patata y verduras casero y ensalada*

*Pan integral y fruta de temporada*

17 *Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)*

*Pavo asado en salsa con verduras salteadas*

*Pan y fruta de temporada eco*

18 *Pasta integral en salsa de queso*

**INTEGRAL**  
*Tortilla de patata en con ensalada variada*

*Pan integral y fruta de temporada*

19 *Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)*

*Tiras de pollo fritas rebozadas caseras con ensalada*

*Pan y helado sin alérgenos*



# JUNIO 2026

Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

**MENÚ SIN ANISAKIS, SIN CACAHUETE, SIN LECHE CRUDA, SIN FRUTAS CON PELO, SIN FRUTAS CON PIEL, SIN MELOCOTÓN, SIN MELÓN**

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



# HELLO SUMMER

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**1** Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada (pelada) (no melocotón ni frutas con pelo) (no melón)

**2** Crema eco de verduras de temporada

**INTEGRAL** Tiras de pollo fritas rebozadas caseras con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada (pelada) (no melocotón ni frutas con pelo) (no melón)

**3** Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco (pelada) (no melocotón ni frutas con pelo) (no melón)

**4** Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

**INTEGRAL** Pavo al horno en salsa con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (pelada) (no melocotón ni frutas con pelo) (no melón)

**5** Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada (pelada) (no melocotón ni frutas con pelo) (no melón)

**8** Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas frescas rebozadas caseras con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

**9** Tallarines a la jardinera de verduras

**INTEGRAL** Pavo al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada (pelada) (no melocotón ni frutas con pelo) (no melón)

**10** Patatas a la riojana

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada (pelada) (no melocotón ni frutas con pelo) (no melón)

**11** Alubias eco estofadas a la hortelana

**INTEGRAL** Pavo guisado con ensalada variada

Pan integral y fruta (pelada) (pelada) (no melocotón ni frutas con pelo) (no melón)

**12** Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa de pollo (SL) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada (pelada) (no melocotón ni frutas con pelo) (no melón)

**15** Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada (pelada) (no melocotón ni frutas con pelo) (no melón)

**16** Garbanzos con salsa de tomate casera y chorizo

**INTEGRAL** Pastel de patata y verduras casero (SL) y ensalada

Pan integral y fruta de temporada (pelada) (no melocotón ni frutas con pelo) (no melón)

**17** Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Pavo asado en salsa con verduras salteadas

Pan y fruta de temporada eco (pelada) (no melocotón ni frutas con pelo) (no melón)

**18** Pasta integral con salsa de tomate casera

**INTEGRAL** Tortilla de patata en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (pelada) (no melocotón ni frutas con pelo) (no melón)

**19** Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Tiras de pollo fritas rebozadas caseras con ensalada

Pan y helado sin alérgenos (no melocotón ni frutas con pelo) (no melón)



# JUNIO 2026

Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

## MENÚ SIN PESCADOS PLANOS (GALLO, LENGUADO, RODABALLO, PLATIJA, ACEDIA)

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



# HELLO SUMMER

### Lunes

1 *Espaguetis integrales pomodoro*

*Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria*

*Pan y fruta de temporada*

### Martes

2 *Crema eco de verduras de temporada*

**INTEGRAL**  
*Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz*

*Pan integral y fruta de temporada*

### Miércoles

3 *Sopa de cocido con fideos eco*

*Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)*

*Pan y fruta de temporada eco*

### Jueves

4 *Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)*

**INTEGRAL**  
*Merluza a la bilbaína con ensalada variada*

*Pan integral y fruta de temporada*

### Viernes

5 *Judías verdes salteadas con ajo y pimentón*

*Pollo guisado con patatas panaderas*

*Pan y fruta de temporada*

8 *Lentejas estofadas a la hortelana*

*Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado*

*Pan y yogur natural*

9 *Tallarines a la jardinera de verduras*

**INTEGRAL**  
*Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)*

*Pan integral y fruta eco de temporada*

10 *Patatas a la riojana*

*Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate*

*Pan y fruta de temporada*

11 *Alubias eco estofadas a la hortelana*

**INTEGRAL**  
*Fogonero a la vizcaína con ensalada variada*

*Pan integral y fruta*



12 *Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)*

*Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas*

*Pan y fruta de temporada*

15 *Crema a la hortelana ecológica*

*Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga*

*Pan y fruta de temporada*

16 *Garbanzos con salsa de tomate casera y chorizo*

**INTEGRAL**  
*Canelones vegetales con bechamel y ensalada*

*Pan integral y fruta de temporada*

17 *Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)*

*Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas*

*Pan y fruta de temporada eco*

18 *Pasta integral en salsa de queso*

**INTEGRAL**  
*Tortilla de patata en con ensalada variada*

*Pan integral y fruta de temporada*

19 *Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)*

*Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada*

*Pan y helado*



# JUNIO 2026

Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

## MENÚ SIN HUEVO

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



# HELLO SUMMER

### Lunes

**1** Espaguetis (SH) pomodoro

Pavo al horno en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

### Martes

**2** Crema eco de verduras de temporada

Abadejo a la andaluza (SH) con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan y fruta de temporada

### Miércoles

**3** Sopa de cocido con fideos (SH)

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco

### Jueves

**4** Arroz salteado con zanahoria y maíz

Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

### Viernes

**5** Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

**8** Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas frescas rebozadas caseras (SH) con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

**9** Tallarines (SH) a la jardinera de verduras

Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan y fruta eco de temporada

**10** Patatas a la riojana

Pollo asado en salsa de zanahorias con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada

**11** Alubias eco estofadas a la hortelana

Fogonero a la vizcaína con ensalada variada

Pan y fruta

**12** Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

**15** Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada

**16** Garbanzos con salsa de tomate casera y chorizo

Pastel de patata y verduras casero (SH) y ensalada

Pan y fruta de temporada

**17** Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y pimiento) (SH)

Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas

Pan y fruta de temporada eco

**18** Pasta (SH) en salsa de tomate casera

Pavo al horno en salsa de verduras con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

**19** Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Tiras de pollo fritas rebozadas (SH) con ensalada

Pan y helado



**Hostur**  
Colectividades y Turismo

# JUNIO 2026

Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

## MENÚ SIN HUEVO, SIN KIWI, SIN FRUTOS SECOS

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



# HELLO SUMMER

### Lunes

1 Espaguetis (SH) pomodoro

Pavo al horno en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada (no kiwi)

### Martes

2 Crema eco de verduras de temporada

Abadejo a la andaluza (SH) con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan y fruta de temporada (no kiwi)

### Miércoles

3 Sopa de cocido con fideos (SH)

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco (no kiwi)

### Jueves

4 Arroz salteado con zanahoria y maíz

Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan y fruta de temporada (no kiwi)

### Viernes

5 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada (no kiwi)

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas frescas rebozadas caseras (SH) con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines (SH) a la jardinera de verduras

Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan y fruta eco de temporada (no kiwi)

10 Patatas a la riojana

Pollo asado en salsa de zanahorias con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada (no kiwi)

11 Alubias eco estofadas a la hortelana

Fogonero a la vizcaína con ensalada variada

Pan y fruta (no kiwi)

12 Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada (no kiwi)



15 Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada (no kiwi)

16 Garbanzos con salsa de tomate casera y chorizo

Pastel de patata y verduras casero (SH) y ensalada

Pan y fruta de temporada (no kiwi)

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y pimiento) (SH)

Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas

Pan y fruta de temporada eco (no kiwi)

18 Pasta (SH) en salsa de tomate casera

Pavo al horno en salsa de verduras con ensalada variada

Pan y fruta de temporada (no kiwi)

19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Tiras de pollo fritas rebozadas (SH) con ensalada

Pan y helado sin alérgenos



# JUNIO 2026

Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

## MENÚ SIN CERDO



# HELLO SUMMER

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

### Lunes

**1** Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

### Martes

**2** Crema eco de verduras de temporada

Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada

### Miércoles

**3** Sopa de cocido con fideos eco (con caldo casero de verduras)

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco

### Jueves

**4** Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

### Viernes

**5** Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

**8** Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

**9** Tallarines a la jardinera de verduras

Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada

**10** Patatas guisadas con verduritas

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada

**11** Alubias eco estofadas a la hortelana

Fogonero a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta

**12** Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa de pollo con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

**15** Crema a la hortelana ecológica

Huevos revueltos con ensalada

Pan y fruta de temporada

**16** Garbanzos con salsa de tomate casera y verduras

Canelones vegetales con bechamel y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

**17** Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas

Pan y fruta de temporada eco

**18** Pasta integral en salsa de queso

Tortilla de patata en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

**19** Arroz salteado con sofrito casero (ajo, cebolla, zanahoria y tomate)

Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada

Pan y helado



# JUNIO 2026

Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

## MENÚ SIN CERDO, SIN CACAHUETE

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



# HELLO SUMMER

### Lunes

**1** Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

### Martes

**2** Crema eco de verduras de temporada

**INTEGRAL**  
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada

### Miércoles

**3** Sopa de cocido con fideos eco (con caldo casero de verduras)

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco

### Jueves

**4** Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

**INTEGRAL**  
Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

### Viernes

**5** Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

**8** Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

**9** Tallarines a la jardinera de verduras

**INTEGRAL**  
Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada

**10** Patatas guisadas con verduras

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada

**11** Alubias eco estofadas a la hortelana

**INTEGRAL**  
Fogonero a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta

**12** Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa de pollo con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

**15** Crema a la hortelana ecológica

Huevos revueltos con ensalada

Pan y fruta de temporada

**16** Garbanzos con salsa de tomate casera y verduras

**INTEGRAL**  
Canelones vegetales con bechamel y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

**17** Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Ventresca de merluza en salsa con verduras salteadas

Pan y fruta de temporada eco

**18** Pasta integral en salsa de queso

**INTEGRAL**  
Tortilla de patata en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

**19** Arroz salteado con sofrito casero (ajo, cebolla, zanahoria y tomate)

Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada

Pan y helado sin alérgenos



**Hostur**  
Colectividades y Turismo

# JUNIO 2026

Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

## MENÚ SIN CERDO, SIN CACAHUETE, SIN FRUTOS SECOS

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



# HELLO SUMMER

### Lunes

**1** Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

### Martes

**2** Crema eco de verduras de temporada

**INTEGRAL**  
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada

### Miércoles

**3** Sopa de cocido con fideos eco (con caldo casero de verduras)

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco

### Jueves

**4** Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

**INTEGRAL**  
Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

### Viernes

**5** Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

**8** Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

**9** Tallarines a la jardinera de verduras

**INTEGRAL**  
Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada

**10** Patatas guisadas con verduras

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada

**11** Alubias eco estofadas a la hortelana

**INTEGRAL**  
Fogonero a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta



**12** Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa de pollo con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

**15** Crema a la hortelana ecológica

Huevos revueltos con ensalada

Pan y fruta de temporada

**16** Garbanzos con salsa de tomate casera y verduras

**INTEGRAL**  
Canelones vegetales con bechamel y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

**17** Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Ventresca de merluza en salsa con verduras salteadas

Pan y fruta de temporada eco

**18** Pasta integral en salsa de queso

**INTEGRAL**  
Tortilla de patata con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

**19** Arroz salteado con sofrito casero (ajo, cebolla, zanahoria y tomate)

Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada

Pan y helado sin alérgenos



# JUNIO 2026

Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

## MENÚ SIN LACTOSA

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



# HELLO SUMMER

### Lunes

**1** Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

### Martes

**2** Crema eco de verduras de temporada

**INTEGRAL**  
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada

### Miércoles

**3** Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco

### Jueves

**4** Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

**INTEGRAL**  
Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

### Viernes

**5** Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

**8** Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas frescas rebozadas caseras (SL) con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur (SL)

**9** Tallarines a la jardinera de verduras

**INTEGRAL**  
Salmón al horno en salsa de puerros (SL) con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada

**10** Patatas guisadas con verduritas

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada

**11** Alubias eco estofadas a la hortelana

**INTEGRAL**  
Fogonero a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta



**12** Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa de pollo (SL) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

**15** Crema a la hortelana ecológica

Huevos revueltos con ensalada

Pan y fruta de temporada

**16** Garbanzos con salsa de tomate casera y verduras

**INTEGRAL**  
Pastel de patata y verduras casero (SL) y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

**17** Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas

Pan y fruta de temporada eco

**18** Pasta integral con salsa de tomate casera

**INTEGRAL**  
Tortilla de patata en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

**19** Arroz salteado con sofrito casero (ajo, cebolla, zanahoria y tomate)

Tiras de pollo fritas rebozadas caseras con ensalada

Pan y helado sin alérgenos (SL)



**Hostur**  
Colectividades y Turismo

# JUNIO 2026

Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

## MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA

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



# HELLO SUMMER

### Lunes

**1** Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

### Martes

**2** Crema eco de verduras de temporada

**INTEGRAL**  
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada

### Miércoles

**3** Sopa de cocido con fideos eco (con caldo casero de verduras)

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco

### Jueves

**4** Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

**INTEGRAL**  
Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

### Viernes

**5** Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

**8** Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas frescas rebozadas caseras (SL) con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur de soja

**9** Tallarines a la jardinera de verduras

**INTEGRAL**  
Salmón al horno en salsa de puerros (SL) con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada

**10** Patatas guisadas con verduritas

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada

**11** Alubias eco estofadas a la hortelana

**INTEGRAL**  
Fogonero a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta

**12** Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa de pollo (SL) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

**15** Crema a la hortelana ecológica

Huevos revueltos con ensalada

Pan y fruta de temporada

**16** Garbanzos con salsa de tomate casera y verduras

**INTEGRAL**  
Pastel de patata y verduras casero (SL) y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

**17** Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas

Pan y fruta de temporada eco

**18** Pasta integral con salsa de tomate casera

**INTEGRAL**  
Tortilla de patata en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

**19** Arroz salteado con sofrito casero (ajo, cebolla, zanahoria y tomate)

Tiras de pollo fritas rebozadas caseras con ensalada

Pan y helado sin alérgenos (SL)



**Hostur**  
Colectividades y Turismo

# JUNIO 2026

Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

## MENÚ SIN GLUTEN



# HELLO SUMMER

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

### Lunes

**1** Espaguetis (SG) pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan (SG) y fruta de temporada

### Martes

**2** Crema eco de verduras de temporada

**INTEGRAL**  
Abadejo a la andaluza (SG) con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz

Pan (SG) y fruta de temporada

### Miércoles

**3** Sopa de cocido con fideos (SG)

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan (SG) y fruta de temporada eco

### Jueves

**4** Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

**INTEGRAL**  
Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan (SG) y fruta de temporada

### Viernes

**5** Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan (SG) y fruta de temporada

**8** Lentejas (STG) estofadas a la hortelana

Berenjenas frescas rebozadas caseras (SG) con arroz integral ecológico salteado

Pan (SG) y yogur natural

**9** Tallarines (SG) a la jardinera de verduras

**INTEGRAL**  
Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan (SG) y fruta eco de temporada

**10** Patatas a la riojana

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate

Pan (SG) y fruta de temporada

**11** Alubias eco estofadas a la hortelana

**INTEGRAL**  
Fogonero a la vizcaína con ensalada variada

Pan (SG) y fruta

**12** Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa de pollo (SG) con patatas asadas

Pan (SG) y fruta de temporada



**15** Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan (SG) y fruta de temporada

**16** Garbanzos con salsa de tomate casera y chorizo

**INTEGRAL**  
Pastel de patata y verduras casero (SG) y ensalada

Pan (SG) y fruta de temporada

**17** Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas

Pan (SG) y fruta de temporada eco

**18** Pasta (SG) en salsa de queso (SG)

**INTEGRAL**  
Tortilla de patata en con ensalada variada

Pan (SG) y fruta de temporada

**19** Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Tiras de pollo fritas rebozadas (SG) con ensalada

Pan (SG) y helado



# JUNIO 2026

Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

## MENÚ SIN AVELLANA

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



# HELLO SUMMER

### Lunes

**1** Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

### Martes

**2** Crema eco de verduras de temporada

**INTEGRAL**  
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada

### Miércoles

**3** Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco

### Jueves

**4** Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

**INTEGRAL**  
Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

### Viernes

**5** Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

**8** Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

**9** Tallarines a la jardinera de verduras

**INTEGRAL**  
Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada

**10** Patatas a la riojana

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada

**11** Alubias eco estofadas a la hortelana

**INTEGRAL**  
Fogonero a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta



**12** Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

**15** Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada

**16** Garbanzos con salsa de tomate casera y chorizo

**INTEGRAL**  
Canelones vegetales con bechamel y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

**17** Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas

Pan y fruta de temporada eco

**18** Pasta integral en salsa de queso

**INTEGRAL**  
Tortilla de patata en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

**19** Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada

Pan y helado sin alérgenos



# JUNIO 2026

Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

## MENÚ SIN PIEL DE MELOCOTÓN

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



# HELLO SUMMER

### Lunes

**1** Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel)

### Martes

**2** Crema eco de verduras de temporada

**INTEGRAL** Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada (melocotón sin piel)

### Miércoles

**3** Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco (melocotón sin piel)

### Jueves

**4** Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

**INTEGRAL** Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (melocotón sin piel)

### Viernes

**5** Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel)

**8** Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

**9** Tallarines a la jardinera de verduras

**INTEGRAL** Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada (melocotón sin piel)

**10** Patatas a la riojana

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel)

**11** Alubias eco estofadas a la hortelana

**INTEGRAL** Fogonero a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta (melocotón sin piel)



**12** Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel)

**15** Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel)

**16** Garbanzos con salsa de tomate casera y chorizo

**INTEGRAL** Canelones vegetales con bechamel y ensalada

Pan integral y fruta de temporada (melocotón sin piel)

**17** Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas

Pan y fruta de temporada eco (melocotón sin piel)

**18** Pasta integral en salsa de queso

**INTEGRAL** Tortilla de patata en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (melocotón sin piel)

**19** Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada

Pan y helado



# JUNIO 2026

Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

## MENÚ SIN MELOCOTÓN, SIN KIWI

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



# HELLO SUMMER

### Lunes

**1** Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada (no kiwi) (no melocotón)

### Martes

**2** Crema eco de verduras de temporada

**INTEGRAL** Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada (no kiwi) (no melocotón)

### Miércoles

**3** Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco (no kiwi) (no melocotón)

### Jueves

**4** Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

**INTEGRAL** Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no kiwi) (no melocotón)

### Viernes

**5** Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada (no kiwi) (no melocotón)

**8** Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

**9** Tallarines a la jardinera de verduras

**INTEGRAL** Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada (no kiwi) (no melocotón)

**10** Patatas a la riojana

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada (no kiwi) (no melocotón)

**11** Alubias eco estofadas a la hortelana

**INTEGRAL** Fogonero a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta (no kiwi) (no melocotón)

**12** Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada (no kiwi) (no melocotón)

**15** Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada (no kiwi) (no melocotón)

**16** Garbanzos con salsa de tomate casera y chorizo

**INTEGRAL** Canelones vegetales con bechamel y ensalada

Pan integral y fruta de temporada (no kiwi) (no melocotón)

**17** Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas

Pan y fruta de temporada eco (no kiwi) (no melocotón)

**18** Pasta integral en salsa de queso

**INTEGRAL** Tortilla de patata en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no kiwi) (no melocotón)

**19** Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada

Pan y helado



# JUNIO 2026

Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

## MENÚ SIN MELOCOTÓN, SIN KIWI, SIN CACAHUETE

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



# HELLO SUMMER

### Lunes

1 *Espaguetis integrales pomodoro*

*Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria*

*Pan y fruta de temporada (no kiwi) (no melocotón)*

### Martes

2 *Crema eco de verduras de temporada*

**INTEGRAL**  
*Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz*

*Pan integral y fruta de temporada (no kiwi) (no melocotón)*

### Miércoles

3 *Sopa de cocido con fideos eco*

*Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)*

*Pan y fruta de temporada eco (no kiwi) (no melocotón)*

### Jueves

4 *Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)*

**INTEGRAL**  
*Merluza a la bilbaína con ensalada variada*

*Pan integral y fruta de temporada (no kiwi) (no melocotón)*

### Viernes

5 *Judías verdes salteadas con ajo y pimentón*

*Pollo guisado con patatas panaderas*

*Pan y fruta de temporada (no kiwi) (no melocotón)*

8 *Lentejas estofadas a la hortelana*

*Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado*

*Pan y yogur natural*

9 *Tallarines a la jardinera de verduras*

**INTEGRAL**  
*Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)*

*Pan integral y fruta eco de temporada (no kiwi) (no melocotón)*

10 *Patatas a la riojana*

*Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate*

*Pan y fruta de temporada (no kiwi) (no melocotón)*

11 *Alubias eco estofadas a la hortelana*

**INTEGRAL**  
*Fogonero a la vizcaína con ensalada variada*

*Pan integral y fruta (no kiwi) (no melocotón)*

12 *Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)*

*Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas*

*Pan y fruta de temporada (no kiwi) (no melocotón)*

15 *Crema a la hortelana ecológica*

*Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga*

*Pan y fruta de temporada (no kiwi) (no melocotón)*

16 *Garbanzos con salsa de tomate casera y chorizo*

**INTEGRAL**  
*Canelones vegetales con bechamel y ensalada*

*Pan integral y fruta de temporada (no kiwi) (no melocotón)*

17 *Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)*

*Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas*

*Pan y fruta de temporada eco (no kiwi) (no melocotón)*

18 *Pasta integral en salsa de queso*

**INTEGRAL**  
*Tortilla de patata en con ensalada variada*

*Pan integral y fruta de temporada (no kiwi) (no melocotón)*

19 *Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)*

*Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada*

*Pan y helado sin alérgenos (no kiwi) (no melocotón)*



**Hostur**  
Colectividades y Turismo

# JUNIO 2026

Según se establece en el Reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Dicha información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

## MENÚ SIN SÉSAMO, SIN NUEZ

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



# HELLO SUMMER

### Lunes

**1** Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

### Martes

**2** Crema eco de verduras de temporada

**INTEGRAL**  
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan y fruta de temporada

### Miércoles

**3** Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco

### Jueves

**4** Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

**INTEGRAL**  
Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

### Viernes

**5** Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

**8** Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas frescas rebozadas caseras con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

**9** Tallarines a la jardinera de verduras

**INTEGRAL**  
Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan y fruta eco de temporada

**10** Patatas a la riojana

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada

**11** Alubias eco estofadas a la hortelana

**INTEGRAL**  
Fogonero a la vizcaína con ensalada variada

Pan y fruta

**12** Coliflor ecológica a la gallega (patata, coliflor, pimentón)

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada



**15** Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada

**16** Garbanzos con salsa de tomate casera y chorizo

**INTEGRAL**  
Pastel de patata y verduras casero con ensalada

Pan y fruta de temporada

**17** Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Ventresca de merluza en salsa con verduritas salteadas

Pan y fruta de temporada eco

**18** Pasta integral en salsa de queso

**INTEGRAL**  
Tortilla de patata en con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

**19** Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada

Pan y helado sin alérgenos

