

**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.

# RECOMENDACIONES DE CENAS

## JUNIO

LUNES 1	SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES	SALMÓN EN PAPILOTE CON TOMATE EN RODAJAS Y ORÉGANO	FRUTA
MARTES 2	ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON BOLOÑESA		MACEDONIA CASERA DE FRUTAS
MIÉRCOLES 3	CREMA CALABAZA CON PICATOSTES	LENGUADO AL HORNO CON LIMÓN Y PATATAS	FRUTA
JUEVES 4	JUDÍAS VERDES CON SALSA DE TOMATE CASERA	TORTILLA FRANCESA CON ATÚN	KÉFIR NATURAL
VIERNES 5	TOMATE ALIÑADO	CREPE INTEGRAL DE JAMÓN Y QUESO	FRUTA
LUNES 8	COLIFLOR AL VAPOR CON AOVE Y PARMESANO RALLADO	LOMO A LA PLANCHA CON PURÉ DE BONIATO	FRUTA
MARTES 9	ARROZ SALVAJE SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y POLLO		BROCHETA DE FRUTAS
MIÉRCOLES 10	GUISANTES CON CEBOLLA POCHADA Y BACON	DELICIAS BACALAO CASERAS	YOGUR GRIEGO NATURAL
JUEVES 11	BOCHETAS DE TOMATE CHEERY Y MOZZARELLA	TORTILLA DE CALABACÍN	FRUTA
VIERNES 12	ARROZ BASMATI REHOGADO	FALAFEL CASERO CON SALSA DE YOGUR	KÉFIR
LUNES 15	PARRILLADA DE VERDURAS	BOQUERONES AL LIMÓN	FRUTA
MARTES 16	GAZPACHO DE FRESAS	MILANESA DE POLLO PARMESANA	MACEDONIA CASERA DE FRUTA
MIÉRCOLES 17	COUSCOUS SALTEADO	SAN JACOBO DE CALABACÍN	FRUTA
JUEVES 18	CREMA DE ESPINACAS Y QUESO	HUEVOS A LA PLANCHA	FRUTA
VIERNES 19	ENSALADA DE AGUACATE	FAJITAS INTEGRALES DE VERDURITAS Y POLLO	YOGUR GRIEGO

**Quando hace calor** o se realiza un ejercicio intenso, el **agua corporal** se evapora con el sudor.

En **verano** las altas temperaturas hacen que se incremente la pérdida de agua del organismo y el riesgo de sufrir una **deshidratación** es mayor, especialmente en niños.

El **agua** es la **mejor opción para mantenerse hidratado**. Una **dieta rica en vegetales como frutas frescas, ensaladas, sopas frías, batidos de frutas...** ayuda a mantener una correcta hidratación.

¿SABÍAS QUE...?

# RECOMENDACIONES DE DESAYUNOS

## JUNIO

<b>LUNES</b>	LECHE CON BIZCOCHO CASERO SALUDABLE
<b>MARTES</b>	BOL DE YOGUR GRIEGO CON AVENA, FRESAS, ARÁNDANOS Y CHOCOLATE >85% CACAO
<b>MIÉRCOLES</b>	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON QUESO FRESCO Y TOMATE
<b>JUEVES</b>	PANCAKES DE AVENA Y PLÁTANO CON CREMA DE CACAHUETES Y LECHE
<b>VIERNES</b>	TOSTA DE PAN INTEGRAL CON CREMA DE FRUTOS SECOS NATURAL
<b>UNA RECETA PARA LOS DÍAS DE CALOR...</b>	
	<b>HELADO “CHEESECAKE” DE FRESA:</b>
	<i>Ingredientes:</i>
	- 300 g de fresas congeladas
	- 100 g de plátano congelado
	- 100 g de queso mascarpone u otro queso crema saludable
	<i>Preparación:</i>
	Triturar todos los ingredientes en un procesador de alimentos y servir con polvo de pistachos y trocitos chocolate >85%

¿SABÍAS QUE...?

El Gallo Pinto es el desayuno típico en Costa Rica. Consiste en un plato de arroz y frijoles acompañados con huevos, plátanos fritos, carne, tortillas...

# RECOMENDACIONES DE MERIENDAS

## JUNIO

LUNES	FRUTA DE TEMPORADA Y FRUTOS SECOS AL NATURAL
MARTES	SÁNDWICH DE PAN INTEGRAL CON HUMMUS
MIÉRCOLES	FRUTA DESHIDRATADA Y YOGUR NATURAL
JUEVES	BOCADILLO EN PAN INTGRAL DE PATÉ DE ATÚN Y QUESO CREMA
VIERNES	GALLETAS CASERAS SALUDABLES Y BRIK DE LECHE
LUNES	SMOTHIE DE FRUTAS Y FRUTOS SECOS AL NATURAL
MARTES	PULGUITA DE PAN INETRGAAL CON QUESO Y AOVE
MIÉRCOLES	FRUTA DE TEMPORADA Y FRUTOS SECOS AL NATURAL
JUEVES	PICOS INTEGRALES CON DIP DE QUESO CREMA
VIERNES	BIZCOCHO CASERO SALUDABLE Y LECHE
<b>TIPS PARA UNA MERIENDA MÁS SALUDABLE</b>	<p><b>SMOOTHIE DE FRUTOS</b></p> <p><i>Ingredientes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 g de fresas</li> <li>• 80 g de arándanos</li> <li>• 50 g de frambuesas</li> <li>• 150 g de kéfir</li> <li>• 80 g de yogur natural</li> </ul> <p><i>Preparación:</i></p> <p>Triturar todos los ingredientes y servir</p>

No todas la formas de comer fruta son igual de beneficiosas. Habría que **priorizar** comer la **fruta a mordiscos** ya que los nutrientes se encuentran en su propia matriz y además nos va a aportar mayor saciedad. En segundo lugar deberíamos elegir la **fruta entera batida**, después las frutas secas al natural y por último los zumos naturales de frutas

¿SABÍAS QUE...?

# JUNIO 2026



## MENÚ BASAL

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



### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

#### 1 Espaguetis integrales 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.

#### 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



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

#### 3 Sopa de cocido con fideos eco



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

Pan y fruta de temporada eco



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

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



**INTEGRAL**  
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.

#### 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 ecológico 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



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



Pan integral y fruta eco 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 eco estofadas a la hortelana

**INTEGRAL**  
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 ecológica

**BIO**  
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

**INTEGRAL**  
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 eco



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



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

**INTEGRAL**  
Cozinhos (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.



# 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.



**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



**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 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!

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



**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

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

Pan integral y fruta de temporada

**3** Sopa de cocido con fideos eco

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

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 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



**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 DIÁBETES



# 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 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 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 con verduritas 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 verduritas 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



**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 LEGUMBRES, SIN CÍTRICOS

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 (no naranja) (no mandarina)

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

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

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

INTEGRAL

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

Ternera, zanahoria, patata y repollo

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

**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 (no naranja) (no mandarina)

INTEGRAL

**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)

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

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

INTEGRAL

**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)

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

Pan integral y fruta (no

INTEGRAL

**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)

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)

INTEGRAL

**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

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

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

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



**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 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



# 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

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



**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

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



# 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 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



# 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



# 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

**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



**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 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



**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 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*

