

EN MARZO

EL SOL DE MARZO YA HACE SENTIR CERCA LA PRIMAVERA Y LOS HOSTURCITOS JUEGAN CON SU RECETARIO EN EL PARQUE CUANDO, DE REPENTE, UNA TORTILLA DE MAÍZ VOLADORA LOS TRANSPORTA A LA CIUDAD DE OAXACA DE JUÁREZ.



EEL HERNÁN CORTÉS
ALERGIAS E INTOLERANCIAS



VIAJAMOS CON NUESTRO RECETARIO MÁGICO A...



¡ MÉXICO SIGLO XXI!

Hostur
Colectividades y Turismo S.L.

Instagram icon hostur1993

¡Nos encanta!

Y hablan español como nosotros...

¡Todo es tan brillante!

Hola, soy la abuelita Coco. Nuestros colores cuentan quiénes somos y la fuerza de nuestra gente.

COCO LES CUENTA QUE EL MAÍZ, QUE UN DÍA VIAJÓ DESDE ALLÍ A ESPAÑA, ES MUY IMPORTANTE EN SU CULTURA; CON ÉL SE HACEN TORTILLAS Y TAMALES QUE SE COMPARTEN EN FAMILIA.

Así que el maíz también llegó a nuestra mesa.

Claro, los sabores viajan igual que las personas.

LOS HOSTURCITOS DESCUBREN QUE, AUNQUE HAYA UN OCEANO DE POR MEDIO, MÉXICO Y ESPAÑA COMPARTEN IDIOMA, HISTORIA Y MANERAS DE CELEBRAR LA VIDA.



SUGERENCIA DE CENAS

Si has comido en el cole...

PRIMEROS PLATOS
Legumbre, patatas, pasta o arroz
Verdura o puré de verdura

SEGUNDOS PLATOS
Carne de ternera, cerdo o ave
Pescado
Huevo

POSTRES
Fruta
Lácteo

... en casa puedes cenar:

PRIMEROS PLATOS
Verduras, puré de verdura o ensalada
Patatas, pasta o sopas

SEGUNDOS PLATOS
Pescado o huevo
Carne de ternera, cerdo, ave o huevo
Carne de ternera, cerdo, ave o pescado

POSTRES
Lácteo o fruta
Fruta

Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de Hostur Colectividades, siguiendo las recomendaciones de la CAM. Registro Sanitario: 26.00013614/M.
Información: 91 570 84 57 / nutricion@hosturcolectividades.es

Valoraciones nutricionales basadas en una dieta aproximada de 1.000 kcal diarias para niños y niñas de 1 a 3 años.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales con salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur natural</i>	3 <i>Patatas a la riojana</i> <i>Fogonero con salsa de tomate y calabacín ecológico salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	4 <i>Arroz estilo campero (pollo y verduritas)</i> <i>Hamburguesa con ensalada verde</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	5 <i>Lentejas guisadas al estilo tradicional</i> <i>Abadejo al orly casero con ensalada de lechuga y remolacha</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	6 <i>Crema de calabaza ecológica</i> <i>Magro de cerdo guisado con arroz integral salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica</i>
9 <i>Crema de coliflor</i> <i>Pastel de patata y pescado casero con ensalada</i> <i>Pan y yogur natural</i>	10 <i>Sopa de cocido con fideos ecológicos</i> <i>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica</i>	11 <i>Judías verdes salteadas con salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla de patata y ensalada lechuga, maíz y zanahoria</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	12 <i>Arroz tres delicias (arroz, jamón york y zanahoria)</i> <i>Pollo en salsa de tomate y verduras rehogadas</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	13 <i>Alubias blancas estofadas a la hortelana</i> <i>Merluza a la romana con ensalada variada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
16 <i>Sopa de verduras (estrellitas, zanahoria y calabaza)</i> <i>Albóndigas guisadas con patatas fritas caseras</i> <i>Pan y yogur natural</i>	17 <i>Arroz con verduritas ecológicas</i> <i>Pavo guisado al estilo provenzal con ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	18 <i>Alubias pintas ecológicas estofadas</i> <i>Merluza en salsa con zanahoria baby rehogada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	19 <i>Fideuá de carne</i> <i>Tortilla francesa con ensalada verde</i> <i>Pan integral y fruta de temporada eco</i>	20 <i>Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata)</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
23 <i>Espaguetis en salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla francesa con pavo y ensalada</i> <i>Pan y yogur natural</i>	24 <i>Garbanzos guisados con verduras ecológicas</i> <i>Pollo asado con patatas panaderas</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	25 <i>Crema de hortalizas</i> <i>Magro de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y quinoa</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	26 <i>Lentejas estofadas a la hortelana</i> <i>Merluza a la vizcaína con ensalada variada</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	27 <i>Arroz con salsa de tomate casera</i> <i>Pavo guisado con patata asada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales (SG) con salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan (SG) y yogur natural</i>	3 <i>Patatas a la riojana</i> <i>Fogonero con salsa de tomate y calabacín ecológico salteado</i> <i>Pan (SG) y fruta de temporada</i>	4 <i>Arroz estilo campero (pollo y verduritas)</i> <i>Hamburguesa de pollo (SG) con ensalada verde</i> <i>Pan (SG) y fruta de temporada</i>	5 <i>Lentejas (STG) guisadas al estilo tradicional</i> <i>Abadejo al orly (SG) casero con ensalada de lechuga y remolacha</i> <i>Pan (SG) y fruta de temporada</i>	6 <i>Crema de calabaza ecológica</i> <i>Magro de cerdo guisado con arroz integral salteado</i> <i>Pan (SG) y fruta de temporada eco</i>
9 <i>Crema de coliflor</i> <i>Pastel de patata y pollo (SG) casero con ensalada</i> <i>Pan (SG) y yogur natural</i>	10 <i>Sopa de cocido con fideos (SG)</i> <i>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</i> <i>Pan (SG) y fruta de temporada eco</i>	11 <i>Judías verdes salteadas con salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla de patata y ensalada lechuga, maíz y zanahoria</i> <i>Pan (SG) y fruta de temporada</i>	12 <i>Arroz tres delicias (arroz, jamón york y zanahoria)</i> <i>Pollo en salsa de tomate y verduras rehogadas</i> <i>Pan (SG) y fruta de temporada</i>	13 <i>Alubias blancas estofadas a la hortelana</i> <i>Merluza a la romana (SG) con Ensalada variada</i> <i>Pan (SG) y fruta de temporada</i>
16 <i>Sopa de verduras (fideos (SG), zanahoria y calabaza)</i> <i>Albóndigas de pollo (SG) guisadas con patatas fritas caseras</i> <i>Pan (SG) y yogur natural</i>	17 <i>Arroz con verduritas ecológicas</i> <i>Pavo guisado al estilo provenzal con ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Pan (SG) y fruta de temporada</i>	18 <i>Alubias pintas ecológicas estofadas</i> <i>Merluza en salsa con zanahoria baby rehogada</i> <i>Pan (SG) y fruta de temporada</i>	19 <i>Macarrones (SG) de carne</i> <i>Tortilla francesa con ensalada verde</i> <i>Pan (SG) y fruta de temporada eco</i>	20 <i>Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata)</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado</i> <i>Pan (SG) y fruta de temporada</i>
23 <i>Espaguetis (SG) en salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla francesa con pavo y ensalada</i> <i>Pan (SG) y yogur natural</i>	24 <i>Garbanzos guisados con verduras ecológicas</i> <i>Pollo asado con patatas panaderas</i> <i>Pan (SG) y fruta de temporada</i>	25 <i>Crema de hortalizas</i> <i>Magro de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y quinoa</i> <i>Pan (SG) y fruta de temporada</i>	26 <i>Lentejas (STG) estofadas a la hortelana</i> <i>Merluza a la vizcaína con ensalada variada</i> <i>Pan (SG) y fruta de temporada</i>	27 <i>Arroz con salsa de tomate casera</i> <i>Pavo guisado con patata asada</i> <i>Pan (SG) y fruta de temporada</i>



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

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

Hostur
Cteactividades y Turismo



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

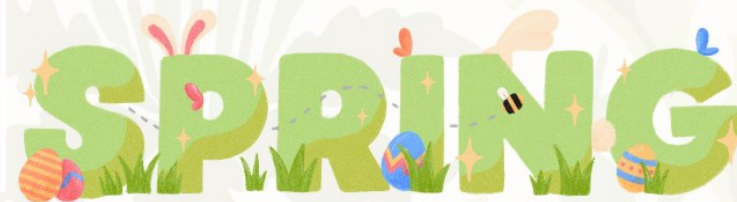
2 <i>Espirales con salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	3 <i>Patatas a la riojana</i> <i>Pollo con salsa de tomate y calabacín ecológico salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	4 <i>Verduritas salteadas con pollo</i> <i>Hamburguesa con ensalada verde</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	5 <i>Lentejas guisadas al estilo tradicional</i> <i>Pavo en salsa de verduras con ensalada de lechuga y remolacha</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	6 <i>Salteado de calabaza</i> <i>Magro de cerdo guisado con arroz integral salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica</i>
9 <i>Coliflor con patatas</i> <i>Pastel de patata y pollo casero con ensalada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	10 <i>Sopa de cocido con fideos ecológicos</i> <i>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica</i>	11 <i>Judías verdes salteadas con salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla de patata y ensalada lechuga, maíz y zanahoria</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	12 <i>Arroz tres delicias (arroz, jamón york y zanahoria)</i> <i>Pollo en salsa de tomate y verduras rehogadas</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	13 <i>Alubias blancas estofadas a la hortelana</i> <i>Pavo al horno en su jugo con ensalada variada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
16 <i>Sopa de verduras (estrellitas, zanahoria y calabaza)</i> <i>Albóndigas guisadas con patatas fritas caseras</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	17 <i>Arroz con verduritas ecológicas</i> <i>Pavo guisado al estilo provenzal con ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	18 <i>Alubias pintas ecológicas estofadas</i> <i>Pollo en salsa con zanahoria baby rehogada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	19 <i>Fideuá de carne</i> <i>Tortilla francesa con ensalada verde</i> <i>Pan integral y fruta de temporada eco</i>	20 <i>Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata)</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
23 <i>Espaguetis en salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla francesa con pavo y ensalada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	24 <i>Garbanzos guisados con verduras ecológicas</i> <i>Pollo asado con patatas panaderas</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	25 <i>Brócoli con patatas</i> <i>Magro de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y quinoa</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	26 <i>Lentejas estofadas a la hortelana</i> <i>Huevos revueltos con ensalada variada</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	27 <i>Arroz con salsa de tomate casera</i> <i>Pavo guisado con verduritas asadas</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>



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

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
 Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
 Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
 Sin leguminosas (SLG)

Hostur
 C/Actividades y Turismo



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales con salsa de verduras (no tomate)</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur natural</i>	3 <i>Patatas a la riojana (no tomate)</i> <i>Fogonero al horno con calabacín ecológico salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	4 <i>Arroz estilo campero (pollo y verduritas (no tomate))</i> <i>Hamburguesa con ensalada verde</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	5 <i>Lentejas guisadas al estilo tradicional (no tomate)</i> <i>Abadejo al orly casero con ensalada de lechuga y remolacha</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	6 <i>Crema de calabaza ecológica</i> <i>Magro de cerdo guisado con arroz integral salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica</i>
9 <i>Crema de coliflor</i> <i>Pastel de patata y pollo casero (no tomate) con ensalada (no tomate)</i> <i>Pan y yogur natural</i>	10 <i>Sopa de cocido con fideos ecológicos</i> <i>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica</i>	11 <i>Judías verdes salteadas con zanahoria</i> <i>Tortilla de patata y ensalada lechuga, maíz y zanahoria</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	12 <i>Arroz tres delicias (arroz, jamón york y zanahoria)</i> <i>Pollo en salsa de zanahoria y verduras rehogadas (sin tomate)</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	13 <i>Alubias blancas estofadas a la hortelana (no tomate)</i> <i>Merluza a la romana con ensalada variada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
16 <i>Sopa de verduras (estrellitas, zanahoria y calabaza)</i> <i>Albóndigas guisadas con patatas fritas caseras</i> <i>Pan y yogur natural</i>	17 <i>Arroz con verduritas ecológicas (no tomate)</i> <i>Pavo guisado al estilo provenzal con ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	18 <i>Alubias pintas ecológicas estofadas</i> <i>Merluza en salsa con zanahoria baby rehogada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	19 <i>Fideuá de carne (no tomate)</i> <i>Tortilla francesa con ensalada verde</i> <i>Pan integral y fruta de temporada eco</i>	20 <i>Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata)</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
23 <i>Espaguetis salteados con calabacín</i> <i>Tortilla francesa con pavo y ensalada (no tomate)</i> <i>Pan y yogur natural</i>	24 <i>Garbanzos guisados con verduras ecológicas (no tomate)</i> <i>Pollo asado con patatas panaderas</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	25 <i>Crema de hortalizas (brócoli, cebolla, puerro, patata)</i> <i>Magro de cerdo guisado con ensalada de lechuga, zanahoria y quinoa</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	26 <i>Lentejas estofadas a la hortelana</i> <i>Merluza a la vizcaína con ensalada variada (no tomate)</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	27 <i>Arroz salteado</i> <i>Pavo guisado con patata asada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>



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

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
 Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
 Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
 Sin leguminosas (SLG)

Hostur
 C/Actividades y Turismo



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales con salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur de soja</i>	3 <i>Patatas guisadas con verduras</i> <i>Fogonero con salsa de tomate y calabacín ecológico salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	4 <i>Arroz estilo campero (pollo y verduritas)</i> <i>Hamburguesa de pollo (SL) con ensalada verde</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	5 <i>Lentejas guisadas con berenjena asada</i> <i>Abadejo al orly casero con ensalada de lechuga y remolacha</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	6 <i>Crema de calabaza ecológica</i> <i>Magro de cerdo guisado con arroz integral salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica</i>
9 <i>Crema de coliflor</i> <i>Pastel de patata y pollo casero (SL) con ensalada</i> <i>Pan y yogur de soja</i>	10 <i>Sopa de fideos ecológicos (con caldo vegetal)</i> <i>Garbanzos, zanahoria, pollo y patata</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica</i>	11 <i>Judías verdes salteadas con salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla de patata y ensalada lechuga, maíz y zanahoria</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	12 <i>Arroz salteado con zanahoria</i> <i>Pollo en salsa de tomate y verduras rehogadas</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	13 <i>Alubias blancas estofadas a la hortelana</i> <i>Merluza a la romana con ensalada variada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
16 <i>Sopa de verduras (estrellitas, zanahoria y calabaza)</i> <i>Albóndigas de pollo (SL) guisadas con patatas fritas caseras</i> <i>Pan y yogur de soja</i>	17 <i>Arroz con verduritas ecológicas</i> <i>Pavo guisado al estilo provenzal con ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	18 <i>Alubias pintas ecológicas estofadas</i> <i>Merluza en salsa con zanahoria baby rehogada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	19 <i>Fideuá de verduritas</i> <i>Tortilla francesa con ensalada verde</i> <i>Pan integral y fruta de temporada eco</i>	20 <i>Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata)</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
23 <i>Espaguetis en salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla francesa y ensalada</i> <i>Pan y yogur de soja</i>	24 <i>Garbanzos guisados con verduras ecológicas</i> <i>Pollo asado con patatas panaderas</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	25 <i>Crema de hortalizas</i> <i>Magro de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y quinoa</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	26 <i>Lentejas estofadas a la hortelana</i> <i>Merluza a la vizcaína con ensalada variada</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	27 <i>Arroz con salsa de tomate casera</i> <i>Pavo guisado con patata asada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>



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

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

Hostur
Cteactividades y Turismo



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales con salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur de soja</i>	3 <i>Patatas guisadas con verduras</i> <i>Fogonero con salsa de tomate y calabacín ecológico salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	4 <i>Arroz estilo campero (pollo y verduritas)</i> <i>Hamburguesa de pollo (SL) con ensalada verde</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	5 <i>Lentejas guisadas con berenjena asada</i> <i>Abadejo al orly casero con ensalada de lechuga y remolacha</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	6 <i>Crema de calabaza ecológica</i> <i>Magro de cerdo guisado con arroz integral salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica</i>
9 <i>Crema de coliflor</i> <i>Pastel de patata y pollo casero (SL) con ensalada</i> <i>Pan y yogur de soja</i>	10 <i>Sopa de fideos ecológicos (con caldo vegetal)</i> <i>Garbanzos, zanahoria, pollo y patata</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica</i>	11 <i>Judías verdes salteadas con salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla de patata y ensalada lechuga, maíz y zanahoria</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	12 <i>Arroz salteado con zanahoria</i> <i>Pollo en salsa de tomate y verduras rehogadas</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	13 <i>Alubias blancas estofadas a la hortelana</i> <i>Merluza a la romana con ensalada variada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
16 <i>Sopa de verduras (estrellitas, zanahoria y calabaza)</i> <i>Albóndigas de pollo (SL) guisadas con patatas fritas caseras</i> <i>Pan y yogur de soja</i>	17 <i>Arroz con verduritas ecológicas</i> <i>Pavo guisado al estilo provenzal con ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	18 <i>Alubias pintas ecológicas estofadas</i> <i>Merluza en salsa con zanahoria baby rehogada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	19 <i>Fideuá de verduras</i> <i>Tortilla francesa con ensalada verde</i> <i>Pan integral y fruta de temporada eco</i>	20 <i>Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata)</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
23 <i>Espaguetis en salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla francesa y ensalada</i> <i>Pan y yogur de soja</i>	24 <i>Garbanzos guisados con verduras ecológicas</i> <i>Pollo asado con patatas panaderas</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	25 <i>Crema de hortalizas</i> <i>Magro de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y quinoa</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	26 <i>Lentejas estofadas a la hortelana</i> <i>Merluza a la vizcaína con ensalada variada</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	27 <i>Arroz con salsa de tomate casera</i> <i>Pavo guisado con patata asada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>



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

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

Hostur
Cteactividades y Turismo



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

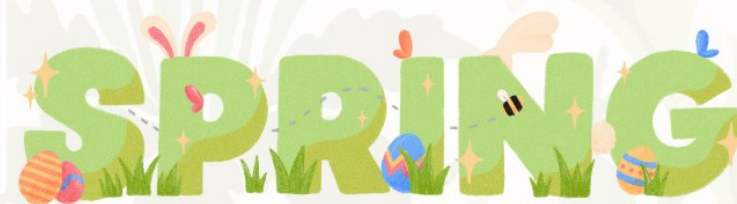
2 <i>Espirales (SH) con salsa de tomate casera</i> <i>Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur natural</i>	3 <i>Patatas a la riojana</i> <i>Fogonero con salsa de tomate y calabacín ecológico salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	4 <i>Arroz estilo campero (pollo y verduritas)</i> <i>Hamburguesa con ensalada verde</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	5 <i>Lentejas guisadas al estilo tradicional</i> <i>Abadejo al orly (SH) casero con ensalada de lechuga y remolacha</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	6 <i>Crema de calabaza ecológica</i> <i>Magro de cerdo guisado con arroz integral salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica</i>
9 <i>Crema de coliflor</i> <i>Pastel de patata y pollo casero (SH) con ensalada</i> <i>Pan y yogur natural</i>	10 <i>Sopa de cocido con fideos (SH)</i> <i>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica</i>	11 <i>Judías verdes salteadas con salsa de tomate casera</i> <i>Pavo al horno y ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	12 <i>Arroz tres delicias (arroz, jamón york y zanahoria)</i> <i>Pollo en salsa de tomate y verduras rehogadas</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	13 <i>Alubias blancas estofadas a la hortelana</i> <i>Merluza a la romana (SH) con Ensalada variada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
16 <i>Sopa de verduras (fideos (SH), zanahoria y calabaza)</i> <i>Albóndigas guisadas con patatas fritas caseras</i> <i>Pan y yogur natural</i>	17 <i>Arroz con verduritas ecológicas</i> <i>Pavo guisado al estilo provenzal con ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	18 <i>Alubias pintas ecológicas estofadas</i> <i>Merluza en salsa con zanahoria baby rehogada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	19 <i>Macarrones (SH) de carne</i> <i>Pavo guisado con ensalada verde</i> <i>Pan y fruta de temporada eco</i>	20 <i>Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata)</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
23 <i>Espaguetis (SH) en salsa de tomate casera</i> <i>Cinta de lomo de cerdo en salsa de verduras y ensalada</i> <i>Pan y yogur natural</i>	24 <i>Garbanzos guisados con verduras ecológicas</i> <i>Pollo asado con patatas panaderas</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	25 <i>Crema de hortalizas</i> <i>Magro de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y quinoa</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	26 <i>Lentejas estofadas a la hortelana</i> <i>Merluza a la vizcaína con ensalada variada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	27 <i>Arroz con salsa de tomate casera</i> <i>Pavo guisado con patata asada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>



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

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

Hostur
Cteactividades y Turismo



Lunes

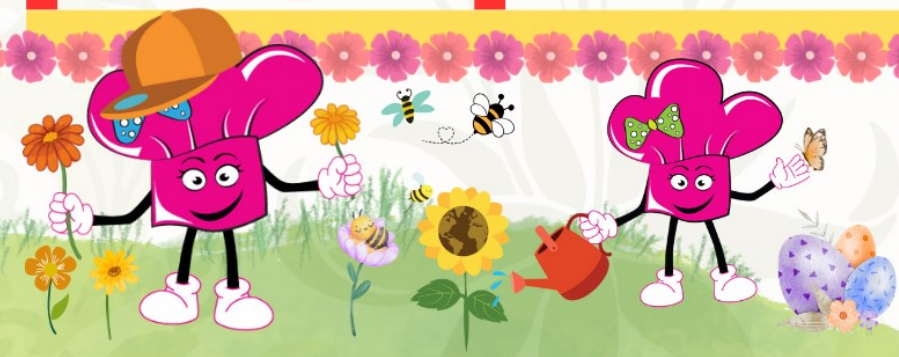
Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

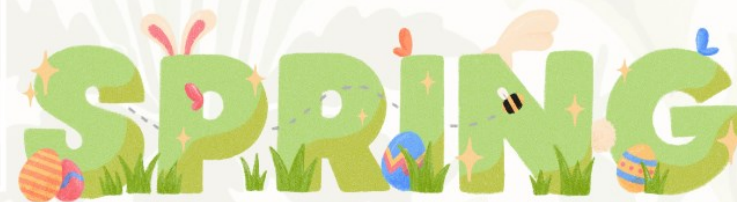
2 <i>Espirales (SH) con salsa de tomate casera</i> <i>Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur de soja</i>	3 <i>Patatas a la riojana</i> <i>Fogonero con salsa de tomate y calabacín ecológico salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	4 <i>Arroz estilo campero (pollo y verduritas)</i> <i>Hamburguesa de pollo (SL) con ensalada verde</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	5 <i>Lentejas guisadas con berenjena asada</i> <i>Abadejo al orly (SH) casero con ensalada de lechuga y remolacha</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	6 <i>Crema de calabaza ecológica</i> <i>Magro de cerdo guisado con arroz integral salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica</i>
9 <i>Crema de coliflor</i> <i>Pastel de patata y pollo casero (SH) con ensalada</i> <i>Pan y yogur de soja</i>	10 <i>Sopa de cocido con fideos (SH) (con caldo vegetal)</i> <i>Garbanzos, pollo, zanahoria, patata</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica</i>	11 <i>Judías verdes salteadas con salsa de tomate casera</i> <i>Pavo al horno y ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	12 <i>Arroz salteado con zanahoria</i> <i>Pollo en salsa de tomate y verduras rehogadas</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	13 <i>Alubias blancas estofadas a la hortelana</i> <i>Merluza a la romana (SH) con Ensalada variada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
16 <i>Sopa de verduras (fideos (SH), zanahoria y calabaza)</i> <i>Albóndigas de pollo (SL) guisadas con patatas fritas caseras</i> <i>Pan y yogur de soja</i>	17 <i>Arroz con verduritas ecológicas</i> <i>Pavo guisado al estilo provenzal con ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	18 <i>Alubias pintas ecológicas estofadas</i> <i>Merluza en salsa con zanahoria baby rehogada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	19 <i>Macarrones (SH) con salsa de tomate casera</i> <i>Pavo guisado con ensalada verde</i> <i>Pan y fruta de temporada eco</i>	20 <i>Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata)</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
23 <i>Espaguetis (SH) en salsa de tomate casera</i> <i>Cinta de lomo de cerdo en salsa de verduras y ensalada</i> <i>Pan y yogur de soja</i>	24 <i>Garbanzos guisados con verduras ecológicas</i> <i>Pollo asado con patatas panaderas</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	25 <i>Crema de hortalizas</i> <i>Magro de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y quinoa</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	26 <i>Lentejas estofadas a la hortelana</i> <i>Merluza a la vizcaína con ensalada variada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	27 <i>Arroz con salsa de tomate casera</i> <i>Pavo guisado con ensalada variada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>



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

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

Hostur
Cctividades + Turismo



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales con salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur natural</i>	3 <i>Patatas guisadas con verduras</i> <i>Fogonero con salsa de tomate y calabacín ecológico salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	4 <i>Arroz estilo campero (pollo y verduritas)</i> <i>Hamburguesa de pollo con ensalada verde</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	5 <i>Lentejas guisadas con berenjena asada</i> <i>Abadejo al orly casero con ensalada de lechuga y remolacha</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	6 <i>Crema de calabaza ecológica</i> <i>Pollo guisado con arroz integral salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica</i>
9 <i>Crema de coliflor</i> <i>Pastel de patata y pollo casero con ensalada</i> <i>Pan y yogur natural</i>	10 <i>Sopa de fideos ecológicos (con caldo vegetal)</i> <i>Garbanzos, ternera, zanahoria, patata</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica</i>	11 <i>Judías verdes salteadas con salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla de patata y ensalada lechuga, maíz y zanahoria</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	12 <i>Arroz salteado con zanahoria</i> <i>Pollo en salsa de tomate y verduras rehogadas</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	13 <i>Alubias blancas estofadas a la hortelana</i> <i>Merluza a la romana con ensalada variada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
16 <i>Sopa de verduras (estrellitas, zanahoria y calabaza)</i> <i>Albóndigas de pollo caseras guisadas con patatas fritas caseras</i> <i>Pan y yogur natural</i>	17 <i>Arroz con verduritas ecológicas</i> <i>Pavo guisado al estilo provenzal con ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	18 <i>Alubias pintas ecológicas estofadas</i> <i>Merluza en salsa con zanahoria baby rehogada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	19 <i>Fideuá de verduras</i> <i>Tortilla francesa con ensalada verde</i> <i>Pan integral y fruta de temporada eco</i>	20 <i>Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata)</i> <i>Pollo al horno con arroz salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
23 <i>Espaguetis en salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla francesa con pavo y ensalada</i> <i>Pan y yogur natural</i>	24 <i>Garbanzos guisados con verduras ecológicas</i> <i>Pollo asado con patatas panaderas</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	25 <i>Crema de hortalizas</i> <i>Huevos revueltos con ensalada de lechuga, tomate y quinoa</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	26 <i>Lentejas estofadas a la hortelana</i> <i>Merluza a la vizcaína con ensalada variada</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	27 <i>Arroz con salsa de tomate casera</i> <i>Pavo guisado con patata asada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>



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

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

Hostur
Cteactividades y Turismo



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales con salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur natural</i>	3 <i>Patatas a la riojana</i> <i>Fogonero con salsa de tomate y calabacín ecológico salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	4 <i>Arroz estilo campero (pollo y verduritas)</i> <i>Hamburguesa con ensalada verde</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	5 <i>Lentejas guisadas al estilo tradicional</i> <i>Abadejo al orly casero con ensalada de lechuga y remolacha</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	6 <i>Crema de calabaza ecológica</i> <i>Magro de cerdo guisado con arroz integral salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica</i>
9 <i>Crema de coliflor</i> <i>Pastel de patata y pescado casero con ensalada</i> <i>Pan y yogur natural</i>	10 <i>Sopa de cocido con fideos ecológicos</i> <i>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica</i>	11 <i>Judías verdes salteadas con salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla de patata y ensalada lechuga, maíz y zanahoria</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	12 <i>Arroz tres delicias (arroz, jamón york y zanahoria)</i> <i>Pollo en salsa de tomate y verduras rehogadas</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	13 <i>Alubias blancas estofadas a la hortelana</i> <i>Merluza a la romana con ensalada variada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
16 <i>Sopa de verduras (estrellitas, zanahoria y calabaza)</i> <i>Albóndigas guisadas con patatas fritas caseras</i> <i>Pan y yogur natural</i>	17 <i>Arroz con verduritas ecológicas</i> <i>Pavo guisado al estilo provenzal con ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	18 <i>Alubias pintas ecológicas estofadas</i> <i>Merluza en salsa con zanahoria baby rehogada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	19 <i>Fideuá de carne</i> <i>Tortilla francesa con ensalada verde</i> <i>Pan integral y fruta de temporada eco</i>	20 <i>Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata)</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
23 <i>Espaguetis en salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla francesa con pavo y ensalada</i> <i>Pan y yogur natural</i>	24 <i>Garbanzos guisados con verduras ecológicas</i> <i>Pollo asado con patatas panaderas</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	25 <i>Crema de hortalizas</i> <i>Magro de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y quinoa</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	26 <i>Lentejas estofadas a la hortelana</i> <i>Merluza a la vizcaína con ensalada variada</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	27 <i>Arroz con salsa de tomate casera</i> <i>Pavo guisado con patata asada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>



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

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

Hostur
Cteactividades y Turismo



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales con salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur natural</i>	3 <i>Patatas a la riojana</i> <i>Fogonero con salsa de tomate y calabacín ecológico salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	4 <i>Arroz estilo campero (pollo y verduritas)</i> <i>Hamburguesa con ensalada verde</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	5 <i>Lentejas guisadas al estilo tradicional</i> <i>Abadejo al orly casero con ensalada de lechuga y remolacha</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	6 <i>Crema de calabaza ecológica</i> <i>Magro de cerdo guisado con arroz integral salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica</i>
9 <i>Crema de coliflor</i> <i>Pastel de patata y pescado casero con ensalada</i> <i>Pan y yogur natural</i>	10 <i>Sopa de cocido con fideos ecológicos</i> <i>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica</i>	11 <i>Judías verdes salteadas con salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla de patata y ensalada lechuga, maíz y zanahoria</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	12 <i>Arroz tres delicias (arroz, jamón york y zanahoria)</i> <i>Pollo en salsa de tomate y verduras rehogadas</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	13 <i>Alubias blancas estofadas a la hortelana</i> <i>Merluza a la romana con ensalada variada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
16 <i>Sopa de verduras (estrellitas, zanahoria y calabaza)</i> <i>Albóndigas guisadas con patatas fritas caseras</i> <i>Pan y yogur natural</i>	17 <i>Arroz con verduritas ecológicas</i> <i>Pavo guisado al estilo provenzal con ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	18 <i>Alubias pintas ecológicas estofadas</i> <i>Merluza en salsa con zanahoria baby rehogada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	19 <i>Fideuá de carne</i> <i>Tortilla francesa con ensalada verde</i> <i>Pan integral y fruta de temporada eco</i>	20 <i>Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata)</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
23 <i>Espaguetis en salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla francesa con pavo y ensalada</i> <i>Pan y yogur natural</i>	24 <i>Garbanzos guisados con verduras ecológicas</i> <i>Pollo asado con patatas panaderas</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	25 <i>Crema de hortalizas</i> <i>Magro de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y quinoa</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	26 <i>Lentejas estofadas a la hortelana</i> <i>Merluza a la vizcaína con ensalada variada</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	27 <i>Arroz con salsa de tomate casera</i> <i>Pavo guisado con patata asada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>



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

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
 Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
 Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
 Sin leguminosas (SLG)

Hostur
 C/Actividades y Turismo

