

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.



CEIP HERNÁN CORTÉS



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

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.



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

MARZO

LUNES 2	CREMA DE CALABACÍN	FILETE DE POLLO PLANCHA CON ENSALADA VARIADA	FRUTA DE TEMPORADA
MARTES 3	ALCACHOFAS CON JAMÓN	CINTA DE LOMO AL HORNO CON ZANAHORIAS BABYS SALTEADAS	YOGUR NATURAL
MIÉRCOLES 4	PARRILLADA DE VERDURITAS	MERLUZA EN SALSA DE PUERROS	FRUTA DE TEMPORADA
JUEVES 5	PATATAS GUIADAS CON ZANAHORIA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA	FRUTA DE TEMPORADA
VIERNES 6	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	PIZZA CASERA CON QUESO, CHAMPIÑONES Y PIMIENTOS	YOGUR NATURAL
LUNES 9	CREMA HORTELANA CON VERDURAS DE TEMPORADA	TIRAS DE PAVO REBOZADAS CON CALABACÍN PLANCHA	FRUTA DE TEMPORADA
MARTES 10	ESPINACAS GRATINADAS	SALMÓN AL HORNO CON LIMÓN Y ESPÁRRAGOS TRIGUEROS	FRUTA DE TEMPORADA
MIÉRCOLES 11	ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, QUESO FRESCO	SALMÓN AL HORNO AL LIMÓN CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS	YOGUR NATURAL
JUEVES 12	PISTO DE VERDURAS	TORTILLA CON QUESO	FRUTA DE TEMPORADA
VIERNES 13	SOPA DE ESTRELLITAS	JAMONCITOS DE POLLO CON ZANAHORIA SALTEADA	YOGUR NATURAL
LUNES 16	VERDURA TRICOLOR	MERLUZA AL HORNO CON PATATA ASADA	FRUTA DE TEMPORADA
MARTES 17	CALABACÍN RELLENO DE QUINOA Y GRATINADO	HUEVOS REVUELTOS CON VERDURAS DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
MIÉRCOLES 18	CREMA DE CALABAZA Y BONIATO	LOMO DE CERDO CON ENSALADA DE TOMATES	FRUTA DE TEMPORADA
JUEVES 19	ENSALADA VARIADA	POLLO ASADO CON ARROZ	FRUTA DE TEMPORADA
VIERNES 20	GUISANTES CON JAMÓN	SALMÓN PLANCHA CON PARRILLADA DE VERDURAS	YOGUR NATURAL
LUNES 23	COLIFLOR A LA GALLEGA	ALITAS DE POLLO AL HORNO CON PATATA	FRUTA DE TEMPORADA
MARTES 24	WOK DE VERDURITAS	FAJITAS DE POLLO	FRUTA DE TEMPORADA
MIÉRCOLES 25	CREMA DE VERDURAS	TORTILLA CON JAMÓN Y QUESO	FRUTA DE TEMPORADA
JUEVES 26	ESPINACAS CON ZANAHORIA	HAMBURGUESA CON PATATAS	YOGUR NATURAL

¿SABÍAS QUE...?

Se recomienda **PLANIFICAR** el **menú semanal**, no sólo por **salud**, sino también por **placer**. Programar el menú ayuda a aumentar la adherencia hacia unos **hábitos saludables**.

RECOMENDACIONES DE DESAYUNOS

MARZO

LUNES	TORTITA DE MAÍZ CON PAVO (>85% DE CARNE) Y QUESO FRESCO
MARTES	BOWL DE YOGUR NATURAL CON COPOS DE MAÍZ Y FRUTA DE TEMPORADA
MIÉRCOLES	LECHE Y TOSTADA INTEGRAL CON AOVE, JAMÓN SERRANO Y TOMATE
JUEVES	PIEZA DE FRUTA DE TEMPORADA Y VASO DE LECHE
VIERNES	LECHE CON CACAO PURO Y TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

LUNES	LECHE CON COPOS DE MAÍZ Y PIEZA DE FRUTA DE TEMPORADA
MARTES	SANDWICH INTEGRAL CON QUESO FRESCO, AOVE, TOMATE EN RODAJAS, Y PAVO (>85% DE CARNE)
MIÉRCOLES	TORTITAS CARROT CAKE SALUDABLES CON 1/2 PLÁTANO EN RODAJAS
JUEVES	BIZCOCHO CASERO SALUDABLE DE NARANJA Y LECHE CON CACAO PURO
VIERNES	YOGUR NATURAL CON FRUTA DE TEMPORADA Y ONZA DE CHOCALATE 85%

TIPS PARA UN DESAYUNO MÁS SALUDABLE

Tortitas carrot cake saludables:

INGREDIENTES:

75 g zanahoria rallada 1 cdita canela
 50 g harina avena integral 3 g polvo hornear
 10 g almendra molida
 2 huevos
 20 ml zumo naranja casero

PREPARACIÓN:

1. Batir los ingredientes líquidos
2. Integrar con el resto de ingredientes
3. Verter en una sartén dándole forma a las tortitas
4. Cocinar vuelta y vuelta hasta que las tortitas estén doradas
5. Emplatar y decorar con zanahoria rallada y nueces picadas

Hidratos de Carbono y Fibra: Deben constituir **50-60% del total de la energía, de los cuales el 90% deben ser integrales.** Evitar zumos, cereales azucarados, bollería industrial. **La fibra** es importante para el **funcionamiento del tubo digestivo, regular niveles de glucosa** y la **absorción de colesterol.**

RECOMENDACIONES DE MERIENDAS

MARZO

LUNES	MACEDONIA DE FRUTA DE TEMPORADA
MARTES	TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON QUESO MOZZARELLA Y RODAJAS DE TOMATE
MIÉRCOLES	HUMMUS CON PALITOS DE ZANAHORIA
JUEVES	COPOS DE AVENA CON LECHE Y PIEZA DE FRUTA
VIERNES	GALLETAS CASERAS Y LECHE CON CACAO PURO
LUNES	YOGUR NATURAL CON COPOS DE AVENA Y FRUTA DE TEMPORADA
MARTES	TORTITA DE ARROZ CON CREMA DE CACAHUETE Y 1/2 PLÁTANO EN RODAJAS
MIÉRCOLES	TOSTADA INTEGRAL CON QUESO MOZZARELLA Y MERMELADA CASERA DE FRAMBUESAS
JUEVES	LECHE CON PIEZA DE FRUTA
VIERNES	ROLLITOS DE AGUACATE Y PAVO
TIPS PARA UNA MERIENDA MÁS SALUDABLE	<u>Rollitos de aguacate y pavo</u> <u>INGREDIENTES:</u> -2 rebanadas de pan integral sin bordes -1/2 aguacate maduro -30g queso mozzarella -2-3 lonchas de pavo (>85%carne) <u>PARA LA SALSA:</u> -2 cucharadas de yogur natural -1 cucharadita de AOVE -1 cucharadita de zumo de limón <u>PREPARACIÓN:</u> -Aplastar el aguacate con un tenedor -Aplanar las dos rebanadas de pan integral sin borde con ayuda de rodillo o vaso -Untar el aguacate sobre el pan -Colocar encima de las lonchas de pavo -Agrega, el quesito mozzarella y salsa -Enrollar con cuidado y cortar en rodajitas

CONSEJOS PARA EL USO DE GRASAS SALUDABLES

Reemplazo de mantequillas y mantecas por grasas **más saludables** como **aceite de oliva virgen, aguacate, etc..** Elegir **CARNES BLANCAS** como **pollo, pavo y pescado**, en **menor proporción** **CARNES ROJAS** **Limitar el consumo de carnes procesadas**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales al pesto (queso, albahaca y ajo)</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur</i> 629kcal. 53,20% H.C. 13,67% Prot. 32,87% Lip. 3g AGS. 154gm Ca. 5mg Fe. 632ug A.	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> 688kcal. 52,32% H.C. 13,74% Prot. 35,42% Lip. 4g AGS. 220mg Ca. 5mg Fe. 422ug A.	4 <i>Arroz estilo campero (pollo y verduritas)</i> <i>Hamburguesa con ensalada verde</i> <i>Pan y fruta de temporada</i> 652kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 32,08% Lip. 5g AGS. 419mg Ca. 4mg Fe. 526ug A.	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> 665kcal. 54,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.	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> 645kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 33,08% Lip. 6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.
9 <i>Coliflor ecológica rebozada</i> <i>Canelones de atún con ensalada</i> <i>Pan y yogur</i> 691kcal. 52,28% H.C. 15,64% Prot. 33,81% Lip. 6g AGS. 598gm Ca. 3mg Fe. 805ug A.	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> 689kcal. 51,40% H.C. 14,77% Prot. 35,29% Lip. 4g AGS. 319gm Ca. 3mg Fe. 841ug A.	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> 658kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip. 6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.	12 <i>Arroz tres delicias (arroz, guisante, jamón york y zanahoria)</i> <i>Pollo en salsa de tomate y verduras rehogadas</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i> 673kcal. 53,89% H.C. 15,39% Prot. 35,44% Lip. 4g AGS. 417gm Ca. 5mg Fe. 550ug A.	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> 631kcal. 52,08% H.C. 15,78% Prot. 33,51% Lip. 2g AGS. 217gm Ca. 4mg Fe. 652ug A.
16 <i>Sopa de verduras (estrellitas, zanahoria y calabaza)</i> <i>Albóndigas guisadas con patatas fritas caseras</i> <i>Pan y yogur</i> 679kcal. 55,08% H.C. 15,89% Prot. 30,32% Lip. 3g AGS. 207gm Ca. 4mg Fe. 520ug A.	17 <i>Wok de 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> 629kcal. 53,20% H.C. 13,67% Prot. 32,87% Lip. 3g AGS. 154gm Ca. 5mg Fe. 632ug A.	18 <i>Alubias pintas ecológicas estofadas</i> <i>Merluza en salsa con zanahoria baby rehogada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i> 641kcal. 55,90% H.C. 14,16% Prot. 31,60% Lip. 5g AGS. 172gm Ca. 7mg Fe. 381ug A.	19 <i>Fideuá de carne</i> <i>Tortilla francesa con ensalada verde</i> <i>Pan integral y fruta de temporada eco</i> 633kcal. 53,81% H.C. 12,25% Prot. 35,06% Lip. 2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.	20 <i>Nachos con salsa de queso</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado y frijoles</i> <i>Pan y fruta de temporada</i> 695kcal. 52,18% H.C. 16,96% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 159gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.
23 <i>Espaguetis en salsa blanca con salmón</i> <i>Huevos revueltos con pavo y ensalada</i> <i>Pan y yogur</i> 679kcal. 53,28% H.C. 15,39% Prot. 32,14% Lip. 3g AGS. 191gm Ca. 5mg Fe. 520ug A.	24 <i>Garbanzos guisados con verduras ecológicas</i> <i>Pollo asado con patatas panaderas</i> <i>Pan y fruta de temporada</i> 620kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 4g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.	25 <i>Crema de hortalizas</i> <i>Escalope de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y quinoa</i> <i>Pan y fruta de temporada</i> 701kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 6g AGS. 266gm Ca. 5mg Fe. 533ug A.	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> 631kcal. 52,08% H.C. 15,78% Prot. 33,51% Lip. 2g AGS. 217gm Ca. 4mg Fe. 652ug A.	27

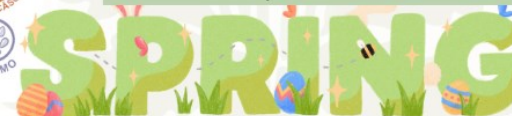
Según se establece en el reglamento UE 1169/2011 (Información alimentaria) se deberá informar sobre los posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados.

Hostur
Colectividades y Turismo



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.



Monday

2 Pasta with pesto (cheese, garlic and basil)

French omelette with salad (lettuce and olives)

Bread and yoghurt

629kcal. 53,20% H.C. 13,67% Prot. 32,87% Lip.
3g AGS. 154gm Ca. 5mg Fe. 632ug A.

9 Ecological breaded cauliflower

Tuna cannelloni with mixed salad

Bread and yoghurt

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

16 Vegetable soup (star-shaped pasta, carrot and pumpkin)

Stewed meatballs with homemade french fries

Bread and yoghurt

679kcal. 55,08% H.C. 15,89% Prot. 30,32% Lip.
3g AGS. 207gm Ca. 4mg Fe. 520ug A.

23 Pasta with White sauce and salmon

Scrambled eggs with turkey and salad

Bread and yoghurt

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

Tuesday

3 Potatoes with chorizo

Stocker fish with tomato sauce and sauteed eco zucchini

Bread with fruit

688kcal. 52,32% H.C. 13,74% Prot. 35,42% Lip.
4g AGS. 220mg Ca. 5mg Fe. 422ug A.

10 Eco noodle soup

Chickpeas, carrot, veal and chorizo

Bread and eco fruit

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

17 Wok rice with ecological vegetables

Provençal style—stewed turkey with mixed salad

Bread and fruit

629kcal. 53,20% H.C. 13,67% Prot. 32,87% Lip.
3g AGS. 154gm Ca. 5mg Fe. 632ug A.

24 Stewed chickpeas with eco vegetables

Roasted chicken with potatoes

Bread and fruit

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

Wednesday

4 Rice with chicken and vegetables

Burger with green salad

Bread and fruit

652kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 32,08% Lip.
5g AGS. 419gm Ca. 4mg Fe. 526ug A.

11 Green beans with homemade tomato sauce

Potato omelette with salad (lettuce, carrot and corn)

Bread and fruit

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

18 Stewed eco red beans

Hake with sauce and sauteed baby carrots

Bread and fruit

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

25 Vegetable cream

Breaded loin pork with salad (lettuce, tomato and quinoa)

Bread and fruit

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

Thursday

5 Stewed lentils with chorizo

Homemade only haddock with salad (lettuce and beet)

Wholemeal bread with fruit

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

12 Three delights fried rice (rice, peas, ham and carrots)

Lean pork with tomato sauce and sauteed vegetables

Wholemeal bread with fruit

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

19 Meat fideua

French omelette with green salad

Wholemeal bread and eco fruit

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

26 Stewed eco lentils with vegetables

Hake with mixed salad

Wholemeal bread and fruit

615kcal. 50,32% H.C. 16,74% Prot. 33,42% Lip.
4g AGS. 120gm Ca. 5mg Fe. 522ug A.

Friday

6 Eco pumpkin cream

Roasted lean pork with sauteed wholemeal rice

Bread and eco fruit

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

13 Stewed white beans with vegetables

Breaded hake with mixed salad

Bread and fruit

631kcal. 52,08% H.C. 15,78% Prot. 33,51% Lip.
2g AGS. 217gm Ca. 4mg Fe. 652ug A.

20 Nachos with cheese

Roasted pork loin with sauteed rice and red beans

Bread and fruit

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

27


As established in EU Regulation 1169/2011 (Food Information), it is required to inform about possible allergens present in processed foods.

Hostur
 Ecological Activities & Tourism



The recommended fruit may vary daily if its ripeness is not suitable for consumption.

Milk as a complement to the menu every day.

SPRING



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.



CEIP
HERNÁN CORTÉS
ALERGIAS E INTOLERANCIAS



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

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.



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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales al pesto (queso, albahaca y ajo)</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur</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>Coliflor ecológica rebozada</i> <i>Canelones de atún con ensalada</i> <i>Pan y yogur</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, guisante, 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</i>	17 <i>Wok de 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>Nachos con salsa de queso</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado y frijoles</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
23 <i>Espaguetis en salsa blanca con salmón</i> <i>Huevos revueltos con pavo y ensalada</i> <i>Pan y yogur</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>Escalope 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 

JORNADA GASTRONÓMICA



Según se establece en el reglamento UE 1169/2011 (Información alimentaria) se deberá informar sobre los posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados.

Hostur
Colectividades y Turismo



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

SPRING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales (SG) al pesto (queso, albahaca y ajo)</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan (SG) y yogur</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 guisadas (STG) al estilo tradicional</i> <i>Abadejo al orly casero (SG) 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 ecológica</i>
9 <i>Coliflor ecológica rebozada (SG)</i> <i>Pastel de patata y pollo casero con ensalada</i> <i>Pan (SG) y yogur</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 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 (SG) y fruta de temporada</i>	12 <i>Arroz tres delicias (arroz, guisante, 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</i>	17 <i>Wok de 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 (SG) con zanahoria baby rehogada</i> <i>Pan (SG) y fruta de temporada</i>	19 <i>Macarrones (SG) en salsa de tomate casera</i> <i>Tortilla francesa con ensalada verde</i> <i>Pan (SG) y fruta de temporada eco</i>	20 <i>Nachos con salsa de queso (SG)</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado y frijoles</i> <i>Pan (SG) y fruta de temporada</i>
23 <i>Espaguetis (SG) en salsa blanca con salmón</i> <i>Huevos revueltos con pavo y ensalada</i> <i>Pan (SG) y yogur</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>Escalope de cerdo (SG) 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 

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)

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

2 <i>Espirales (SLG) al pesto (queso, albahaca y ajo)</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur natural o plátano</i>	3 <i>Patatas a la riojana (no tomate)</i> <i>Fogonero con salsa de verduras y calabacín ecológico salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada (no kiwi) (no naranja) (no mandarina) (no piña)</i>	4 <i>Arroz estilo campero (pollo y verduritas) (no tomate, no brócoli)</i> <i>Hamburguesa de pollo (SLG) con ensalada verde (sin tomate)</i> <i>Pan y fruta de temporada (no kiwi) (no naranja) (no mandarina) (no piña)</i>	5 <i>Asado de verduras ecológicas (no tomate, no brócoli)</i> <i>Abadejo al orly casero con ensalada de lechuga y remolacha</i> <i>Pan integral y fruta de temporada (no kiwi) (no naranja) (no mandarina) (no piña)</i>	6 <i>Crema de calabaza ecológica</i> <i>Magro de cerdo guisado con arroz integral salteado (sin tomate)</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica (no kiwi) (no naranja) (no kiwi) (no piña)</i>
9 <i>Coliflor ecológica rebozada</i> <i>Pastel de patata y pollo casero (SLG) con ensalada</i> <i>Pan y yogur natural o plátano</i>	10 <i>Sopa de fideos (SLG)</i> <i>Ternera, zanahoria, patata, chorizo</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica (no kiwi) (no naranja) (no mandarina) (no piña)</i>	11 <i>Crema de zanahoria y puerro</i> <i>Tortilla de patata y ensalada lechuga, maíz y zanahoria</i> <i>Pan y fruta de temporada (no kiwi) (no naranja) (no mandarina) (no piña)</i>	12 <i>Arroz salteado con zanahoria</i> <i>Pollo al horno y verduras rehogadas (no tomate, no brócoli)</i> <i>Pan integral y fruta de temporada (no kiwi) (no naranja) (no mandarina) (no piña)</i>	13 <i>Patatas guisadas con verduras (no tomate, no brócoli)</i> <i>Merluza a la romana con ensalada variada (no tomate natural)</i> <i>Pan y fruta de temporada (no kiwi) (no naranja) (no kiwi) (no piña)</i>
16 <i>Sopa de verduras (fideos (SLG), Zanahoria y calabaza)</i> <i>Albóndigas de pollo (SLG) con patatas fritas caseras</i> <i>Pan y yogur natural o plátano</i>	17 <i>Wok de arroz con verduritas ecológicas (no tomate, no brócoli)</i> <i>Pavo guisado al estilo provenzal con ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Pan y fruta de temporada (no kiwi) (no naranja) (no mandarina) (no piña)</i>	18 <i>Patatas estofadas con verduras (no tomate, no brócoli)</i> <i>Merluza en salsa con zanahoria baby rehogada</i> <i>Pan y fruta de temporada (no kiwi) (no naranja) (no mandarina) (no piña)</i>	19 <i>Macarrones (SLG) salteados</i> <i>Tortilla francesa con ensalada verde</i> <i>Pan integral y fruta de temporada eco (no kiwi) (no naranja) (no mandarina) (no piña)</i>	20 <i>Nachos con salsa de queso</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada (no kiwi) (no naranja) (no mandarina) (no piña)</i>
23 <i>Espaguetis (SLG) en salsa blanca con salmón</i> <i>Huevos revueltos y ensalada (no tomate natural)</i> <i>Pan y yogur natural o plátano</i>	24 <i>Asado de verduras (no tomate, no brócoli)</i> <i>Pollo asado con patatas panaderas</i> <i>Pan y fruta de temporada (no kiwi) (no naranja) (no mandarina) (no piña)</i>	25 <i>Crema de hortalizas (no brócoli)</i> <i>Escalope de cerdo con ensalada de lechuga, maíz y quinoa</i> <i>Pan y fruta de temporada (no kiwi) (no naranja) (no mandarina) (no piña)</i>	26 <i>Patatas a guisadas con zanahoria</i> <i>Merluza a la vizcaína con ensalada variada (no tomate natural)</i> <i>Pan integral y fruta de temporada (no kiwi) (no naranja) (no mandarina) (no piña)</i>	27 FIESTA

GASTRONOMIC DAY



As established in EU Regulation 1169/2011 (Food Information), it is required to inform about possible allergens present in processed foods.

Hostur
Celectividades y Turismo



The recommended fruit may vary daily if its ripeness is not suitable for consumption.

Milk as a complement to the menu every day.

SPRING

MARZO 2026

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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales (SLG) al pesto (queso, albahaca y ajo)</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur natural o plátano</i>	3 <i>Patatas a la riojana (no tomate)</i> <i>Fogonero con salsa de verduras y calabacín ecológico salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada (NO: kiwi, fresa, melón, uva, naranja, mandarina, albaricoque, melocotón, ciruela, piña)</i>	4 <i>Arroz estilo campero (pollo y verduritas) (no tomate)</i> <i>Hamburguesa de pollo (SLG) con ensalada verde (sin tomate)</i> <i>Pan y fruta de temporada (NO: kiwi, fresa, melón, uva, naranja, mandarina, albaricoque, melocotón, ciruela, piña)</i>	5 <i>Asado de verduras ecológicas (no tomate)</i> <i>Abadejo al orly casero con ensalada de lechuga y remolacha</i> <i>Pan integral y fruta de temporada (NO: kiwi, fresa, melón, uva, naranja, mandarina, albaricoque, melocotón, ciruela, piña)</i>	6 <i>Crema de calabaza ecológica</i> <i>Magro de cerdo guisado con arroz integral salteado (sin tomate)</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica (NO: kiwi, fresa, melón, uva, naranja, mandarina, albaricoque, melocotón, ciruela, piña)</i>
9 <i>Coliflor ecológica rebozada</i> <i>Pastel de patata y pollo casero (SLG) con ensalada</i> <i>Pan y yogur natural o plátano</i>	10 <i>Sopa de fideos (SLG)</i> <i>Ternera, zanahoria, patata, chorizo</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica (NO: kiwi, fresa, melón, uva, naranja, mandarina, albaricoque, melocotón, ciruela, piña)</i>	11 <i>Crema de zanahoria y puerro</i> <i>Tortilla de patata y ensalada lechuga, maíz y zanahoria</i> <i>Pan y fruta de temporada (NO: kiwi, fresa, melón, uva, naranja, mandarina, albaricoque, melocotón, ciruela, piña)</i>	12 <i>Arroz salteado con zanahoria</i> <i>Pollo al horno y verduras rehogadas (no tomate)</i> <i>Pan integral y fruta de temporada (NO: kiwi, fresa, melón, uva, naranja, mandarina, albaricoque, melocotón, ciruela, piña)</i>	13 <i>Patatas guisadas con verduras (no tomate)</i> <i>Merluza a la romana con ensalada variada (no tomate natural)</i> <i>Pan y fruta de temporada (NO: kiwi, fresa, melón, uva, naranja, mandarina, albaricoque, melocotón, ciruela, piña)</i>
16 <i>Sopa de verduras (fideos (SLG), Zanahoria y calabaza)</i> <i>Albóndigas de pollo (SLG) con patatas fritas caseras</i> <i>Pan y yogur natural o plátano</i>	17 <i>Wok de 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 (NO: kiwi, fresa, melón, uva, naranja, mandarina, albaricoque, melocotón, ciruela, piña)</i>	18 <i>Patatas estofadas con verduras (no tomate)</i> <i>Merluza en salsa con zanahoria baby rehogada</i> <i>Pan y fruta de temporada (NO: kiwi, fresa, melón, uva, naranja, mandarina, albaricoque, melocotón, ciruela, piña)</i>	19 <i>Macarrones (SLG) salteados</i> <i>Tortilla francesa con ensalada verde</i> <i>Pan integral y fruta de temporada eco (NO: kiwi, fresa, melón, uva, naranja, mandarina, albaricoque, melocotón, ciruela, piña)</i>	20 <i>Nachos con salsa de queso</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada (NO: kiwi, fresa, melón, uva, naranja, mandarina, albaricoque, melocotón, ciruela, piña)</i>
23 <i>Espaguetis (SLG) en salsa blanca con salmón</i> <i>Huevos revueltos y ensalada (no tomate natural)</i> <i>Pan y yogur natural o plátano</i>	24 <i>Asado de verduras (no tomate)</i> <i>Pollo asado con patatas panaderas</i> <i>Pan y fruta de temporada (NO: kiwi, fresa, melón, uva, naranja, mandarina, albaricoque, melocotón, ciruela, piña)</i>	25 <i>Crema de hortalizas</i> <i>Escalope de cerdo con ensalada de lechuga, maíz y quinoa</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica (NO: kiwi, fresa, melón, uva, naranja, mandarina, albaricoque, melocotón, ciruela, piña)</i>	26 <i>Patatas a guisadas con zanahoria</i> <i>Merluza a la vizcaína con ensalada variada (no tomate natural)</i> <i>Pan integral y fruta de temporada (NO: kiwi, fresa, melón, uva, naranja, mandarina, albaricoque, melocotón, ciruela, piña)</i>	27 FIESTA

GASTRONOMIC DAY

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)

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

Hostur
celebridades y turismo

SPRING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales al pesto (queso, albahaca y ajo)</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 de pollo con ensalada verde</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	5 <i>Lentejas guisadas al estilo tradicional</i> <i>Abadejo al horno 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 verduras</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica</i>
9 <i>Coliflor ecológica a la gallega</i> <i>Pastel de patata y pollo casero con ensalada</i> <i>Pan y yogur natural</i>	10 <i>Sopa de fideos ecológicos</i> <i>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo) (sin 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 tres delicias (arroz, guisante, 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 en salsa de tomate casera 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 ensalada verde</i> <i>Pan y yogur natural</i>	17 <i>Wok de 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>Nachos con salsa de queso</i> <i>Lomo de cerdo asado con calabacín a la plancha</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
23 <i>Espaguetis en salsa blanca con salmón</i> <i>Huevos revueltos con ensalada</i> <i>Pan y yogur natural</i>	24 <i>Garbanzos guisados con verduras ecológicas</i> <i>Pollo asado con ensalada verde</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	25 <i>Crema de hortalizas (brócoli, cebolla, puerro, patata)</i> <i>Cinta de lomo de cerdo con ensalada de lechuga y tomate</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 FIESTA

GASTRONOMIC DAY



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
Celebridades y Turismo

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales con salsa de tomate natural</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur natural sin azúcar</i>	3 <i>Patatas guisadas con verduras</i> <i>Fogonero al horno con calabacín ecológico salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	4 <i>Arroz salteado con verduritas</i> <i>Hamburguesa de pollo casera con ensalada verde</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	5 <i>Lentejas guisadas con berenjena asada</i> <i>Abadejo al horno 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 verduras salteadas</i> <i>Pan y fruta de temporada ecológica</i>
9 <i>Coliflor ecológica a la gallega</i> <i>Pastel de patata y pollo casero con ensalada</i> <i>Pan y yogur natural sin azúcar</i>	10 <i>Sopa de fideos ecológicos</i> <i>Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo) (sin 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 tres delicias (arroz, guisante, 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 en salsa de tomate casera 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 ensalada verde</i> <i>Pan y yogur natural sin azúcar</i>	17 <i>Wok de 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>Nachos</i> <i>Lomo de cerdo asado con calabacín a la plancha</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
23 <i>Espaguetis en salsa de tomate casera</i> <i>Huevos revueltos con ensalada</i> <i>Pan y yogur natural sin azúcar</i>	24 <i>Garbanzos guisados con verduras ecológicas</i> <i>Pollo asado con ensalada verde</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	25 <i>Crema de hortalizas (brócoli, cebolla, puerro, patata)</i> <i>Cinta de lomo de cerdo con ensalada de lechuga y tomate</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 

GASTRONOMIC DAY



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

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales al pesto (queso, albahaca y ajo)</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur natural, fresa o plátano</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 (sin melocotón) (sin kiwi)</i>	4 <i>Arroz estilo campero (pollo y verduritas)</i> <i>Hamburguesa con ensalada verde</i> <i>Pan y fruta de temporada (sin melocotón) (sin kiwi)</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 (sin melocotón) (sin kiwi)</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 (sin melocotón) (sin kiwi)</i>
9 <i>Coliflor ecológica rebozada</i> <i>Canelones de atún con ensalada</i> <i>Pan y yogur natural, fresa o plátano</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 (sin melocotón) (sin kiwi)</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 (sin melocotón) (sin kiwi)</i>	12 <i>Arroz tres delicias (arroz, guisante, jamón york y zanahoria)</i> <i>Pollo en salsa de tomate y verduras rehogadas</i> <i>Pan integral y fruta de temporada (sin melocotón) (sin kiwi)</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 (sin melocotón) (sin kiwi)</i>
16 <i>Sopa de verduras (estrellitas, zanahoria y calabaza)</i> <i>Albóndigas guisadas con patatas fritas caseras</i> <i>Pan y yogur natural, fresa o plátano</i>	17 <i>Wok de arroz con verduritas ecológicas</i> <i>Pavo guisado al estilo provenzal con ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Pan y fruta de temporada (sin melocotón) (sin kiwi)</i>	18 <i>Alubias pintas ecológicas estofadas</i> <i>Merluza en salsa con zanahoria baby rehogada</i> <i>Pan y fruta de temporada (sin melocotón) (sin kiwi)</i>	19 <i>Fideuá de carne</i> <i>Tortilla francesa con ensalada verde</i> <i>Pan integral y fruta de temporada eco (sin melocotón) (sin kiwi)</i>	20 <i>Nachos con salsa de queso</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado y frijoles</i> <i>Pan y fruta de temporada (sin melocotón) (sin kiwi)</i>
23 <i>Espaguetis en salsa blanca con salmón</i> <i>Huevos revueltos con pavo y ensalada</i> <i>Pan y yogur natural, fresa o plátano</i>	24 <i>Garbanzos guisados con verduras ecológicas</i> <i>Pollo asado con patatas panaderas</i> <i>Pan y fruta de temporada (sin melocotón) (sin kiwi)</i>	25 <i>Crema de hortalizas</i> <i>Escalope de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y quinoa</i> <i>Pan y fruta de temporada (sin melocotón) (sin kiwi)</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 (sin melocotón) (sin kiwi)</i>	27 FIESTA

GASTRONOMIC DAY



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
Colectividades y Turismo

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales al pesto (queso, albahaca y ajo)</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur natural, fresa o plátano</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 (melocotón sin piel)</i>	4 <i>Arroz estilo campero (pollo y verduritas)</i> <i>Hamburguesa con ensalada verde</i> <i>Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel)</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 (melocotón sin piel)</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 (melocotón sin piel)</i>
9 <i>Coliflor ecológica rebozada</i> <i>Canelones de atún con ensalada</i> <i>Pan y yogur natural, fresa o plátano</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 (melocotón sin piel)</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 (melocotón sin piel)</i>	12 <i>Arroz tres delicias (arroz, guisante, jamón york y zanahoria)</i> <i>Pollo en salsa de tomate y verduras rehogadas</i> <i>Pan integral y fruta de temporada (melocotón sin piel)</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 (melocotón sin piel)</i>
16 <i>Sopa de verduras (estrellitas, zanahoria y calabaza)</i> <i>Albóndigas guisadas con patatas fritas caseras</i> <i>Pan y yogur natural, fresa o plátano</i>	17 <i>Wok de arroz con verduritas ecológicas</i> <i>Pavo guisado al estilo provenzal con ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel)</i>	18 <i>Alubias pintas ecológicas estofadas</i> <i>Merluza en salsa con zanahoria baby rehogada</i> <i>Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel)</i>	19 <i>Fideuá de carne</i> <i>Tortilla francesa con ensalada verde</i> <i>Pan integral y fruta de temporada eco (melocotón sin piel)</i>	20 <i>Nachos con salsa de queso</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado y frijoles</i> <i>Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel)</i>
23 <i>Espaguetis en salsa blanca con salmón</i> <i>Huevos revueltos con pavo y ensalada</i> <i>Pan y yogur natural, fresa o plátano</i>	24 <i>Garbanzos guisados con verduras ecológicas</i> <i>Pollo asado con patatas panaderas</i> <i>Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel)</i>	25 <i>Crema de hortalizas</i> <i>Escalope de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y quinoa</i> <i>Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel)</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 (melocotón sin piel)</i>	27 FIESTA

GASTRONOMIC DAY



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
Celeberridades y Turismo

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	Espirales al pesto (queso, albahaca y ajo)	3	Patatas a la riojana	4	Arroz estilo campero (pollo y verduritas)	5	Lentejas guisadas al estilo tradicional	6	Crema de calabaza ecológica
	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas		Fogonero con salsa de tomate y calabacín ecológico salteado		Hamburguesa con ensalada verde		Abadejo al orly casero con ensalada de lechuga y remolacha		Magro de cerdo guisado con arroz integral salteado
	Pan y yogur natural, fresa o plátano		Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel) (sin kiwi)		Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel) (sin kiwi)		Pan integral y fruta de temporada (melocotón sin piel) (sin kiwi)		Pan y fruta de temporada ecológica (melocotón sin piel) (sin kiwi)
9	Coliflor ecológica rebozada	10	Sopa de cocido con fideos ecológicos	11	Judías verdes salteadas con salsa de tomate casera	12	Arroz tres delicias (arroz, guisante, jamón york y zanahoria)	13	Alubias blancas estofadas a la hortelana
	Canelones de atún con ensalada		Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)		Tortilla de patata y ensalada lechuga, maíz y zanahoria		Pollo en salsa de tomate y verduras rehogadas		Merluza a la romana con ensalada variada
	Pan y yogur natural, fresa o plátano		Pan y fruta de temporada ecológica (melocotón sin piel) (sin kiwi)		Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel) (sin kiwi)		Pan integral y fruta de temporada (melocotón sin piel) (sin kiwi)		Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel) (sin kiwi)
16	Sopa de verduras (estrellitas, zanahoria y calabaza)	17	Wok de arroz con verduritas ecológicas	18	Alubias pintas ecológicas estofadas	19	Fideuá de carne	20	Nachos con salsa de queso
	Albóndigas guisadas con patatas fritas caseras		Pavo guisado al estilo provenzal con ensalada de lechuga y maíz		Merluza en salsa con zanahoria baby rehogada		Tortilla francesa con ensalada verde		Lomo de cerdo asado con arroz salteado y frijoles
	Pan y yogur natural, fresa o plátano		Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel) (sin kiwi)		Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel) (sin kiwi)		Pan integral y fruta de temporada eco (melocotón sin piel) (sin kiwi)		Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel) (sin kiwi)
23	Espaguetis en salsa blanca con salmón	24	Garbanzos guisados con verduras ecológicas	25	Crema de hortalizas	26	Lentejas estofadas a la hortelana	27	
	Huevos revueltos con pavo y ensalada		Pollo asado con patatas panaderas		Escalope de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y quinoa		Merluza a la vizcaína con ensalada variada		
	Pan y yogur natural, fresa o plátano		Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel) (sin kiwi)		Pan y fruta de temporada (melocotón sin piel) (sin kiwi)		Pan integral y fruta de temporada (melocotón sin piel) (sin kiwi)		

GASTRONOMIC DAY



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
Celebridades y Turismo

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales al pesto (queso, albahaca y ajo)</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 (manzana o pera pelada)</i>	4 <i>Arroz estilo campero (pollo y verduritas) (no judías verdes)</i> <i>Hamburguesa con ensalada verde</i> <i>Pan y fruta de temporada (manzana o pera pelada)</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 (manzana o pera pelada)</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 (manzana o pera pelada)</i>
9 <i>Coliflor ecológica rebozada</i> <i>Pastel de patatas y pollo 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 (manzana o pera pelada)</i>	11 <i>Crema de zanahoria y puerro (zanahoria, puerro, patata)</i> <i>Tortilla de patata y ensalada lechuga, maíz y zanahoria</i> <i>Pan y fruta de temporada (manzana o pera pelada)</i>	12 <i>Arroz tres delicias (arroz, guisante, jamón york y zanahoria)</i> <i>Pollo en salsa de tomate y verduras rehogadas (no judías verdes)</i> <i>Pan integral y fruta de temporada (manzana o pera pelada)</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 (manzana o pera pelada)</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>Wok de arroz con verduritas ecológicas (no judías verdes)</i> <i>Pavo guisado al estilo provenzal con ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Pan y fruta de temporada (manzana o pera pelada)</i>	18 <i>Alubias pintas ecológicas estofadas</i> <i>Merluza en salsa con zanahoria baby rehogada</i> <i>Pan y fruta de temporada (manzana o pera pelada)</i>	19 <i>Fideuá de carne</i> <i>Tortilla francesa con ensalada verde</i> <i>Pan integral y fruta de temporada eco (manzana o pera pelada)</i>	20 <i>Nachos con salsa de queso</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado y frijoles</i> <i>Pan y fruta de temporada (manzana o pera pelada)</i>
23 <i>Espaguetis con salsa de tomate casera</i> <i>Huevos revueltos 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 (manzana o pera pelada)</i>	25 <i>Crema de hortalizas (no judías verdes)</i> <i>Escalope de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y quinoa</i> <i>Pan y fruta de temporada (manzana o pera pelada)</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 (manzana o pera pelada)</i>	27 FIESTA

GASTRONOMIC DAY



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
Celebridades y Turismo

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales al pesto (queso, albahaca y ajo)</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur</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>Coliflor ecológica rebozada</i> <i>Canelones de atún con ensalada</i> <i>Pan y yogur</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, guisante, 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</i>	17 <i>Wok de 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>Nachos con salsa de queso</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado y frijoles</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
23 <i>Espaguetis en salsa blanca con salmón</i> <i>Huevos revueltos con pavo y ensalada</i> <i>Pan y yogur</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>Escalope 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 

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
Colectividades y Turismo

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

SPRING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales al pesto (queso, albahaca y ajo)</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur</i>	3 <i>Patatas a la riojana</i> <i>Pollo en 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>Pavo en salsa 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>Coliflor ecológica rebozada</i> <i>Pastel de patata y pollo casero con ensalada</i> <i>Pan y yogur</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, guisante, 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 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</i>	17 <i>Wok de 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 al horno 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>Nachos con salsa de queso</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado y frijoles</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
23 <i>Espaguetis con salsa de tomate casera</i> <i>Huevos revueltos con pavo y ensalada</i> <i>Pan y yogur</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>Escalope 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 

GASTRONOMIC DAY



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
Colectividades y Turismo

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales al pesto (queso, albahaca y ajo)</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur natural o plátano</i>	3 <i>Patatas a la riojana</i> <i>Pollo en salsa de tomate y calabacín ecológico salteado</i> <i>Pan y fruta de temporada (fruta pelada) (no frutas con piel) (no melocotón) (no melón)</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 (fruta pelada) (no frutas con piel) (no melocotón) (no melón)</i>	5 <i>Lentejas guisadas al estilo tradicional</i> <i>Pavo en salsa con ensalada de lechuga y remolacha</i> <i>Pan integral y fruta de temporada (fruta pelada) (no frutas con piel) (no melocotón) (no melón)</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 (fruta pelada) (no frutas con piel) (no melocotón) (no melón)</i>
9 <i>Coliflor ecológica rebozada</i> <i>Pastel de patata y pollo casero con ensalada</i> <i>Pan y yogur natural o plátano</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 (fruta pelada) (no frutas con piel) (no melocotón) (no melón)</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 (fruta pelada) (no frutas con piel) (no melocotón) (no melón)</i>	12 <i>Arroz tres delicias (arroz, guisante, jamón york y zanahoria)</i> <i>Pollo en salsa de tomate y verduras rehogadas</i> <i>Pan integral y fruta de temporada (fruta pelada) (no frutas con piel) (no melocotón) (no melón)</i>	13 <i>Alubias blancas estofadas a la hortelana</i> <i>Pavo al horno con ensalada variada</i> <i>Pan y fruta de temporada (fruta pelada) (no frutas con piel) (no melocotón) (no melón)</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 natural o plátano</i>	17 <i>Wok de arroz con verduritas ecológicas</i> <i>Pavo guisado al estilo provenzal con ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Pan y fruta de temporada (fruta pelada) (no frutas con piel) (no melocotón) (no melón)</i>	18 <i>Alubias pintas ecológicas estofadas</i> <i>Pollo al horno con zanahoria baby rehogada</i> <i>Pan y fruta de temporada (fruta pelada) (no frutas con piel) (no melocotón) (no melón)</i>	19 <i>Fideuá de carne</i> <i>Tortilla francesa con ensalada verde</i> <i>Pan integral y fruta de temporada eco (fruta pelada) (no frutas con piel) (no melocotón) (no melón)</i>	20 <i>Nachos con salsa de queso (SL)</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado y frijoles</i> <i>Pan y fruta de temporada (fruta pelada) (no frutas con piel) (no melocotón) (no melón)</i>
23 <i>Espaguetis con salsa de tomate casera</i> <i>Huevos revueltos con pavo y ensalada</i> <i>Pan y yogur natural o plátano</i>	24 <i>Garbanzos guisados con verduras ecológicas</i> <i>Pollo asado con patatas panaderas</i> <i>Pan y fruta de temporada (fruta pelada) (no frutas con piel) (no melocotón) (no melón)</i>	25 <i>Crema de hortalizas</i> <i>Escalope de cerdo con ensalada de lechuga, tomate y quinoa</i> <i>Pan y fruta de temporada (fruta pelada) (no frutas con piel) (no melocotón) (no melón)</i>	26 <i>Lentejas estofadas a la hortelana</i> <i>Huevos revueltos con ensalada variada</i> <i>Pan integral y fruta de temporada (fruta pelada) (no frutas con piel) (no melocotón) (no melón)</i>	27 FIESTA

GASTRONOMIC DAY



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
Celebridades y Turismo

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales salteadas al ajillo</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur (SL)</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>Coliflor ecológica rebozada</i> <i>Pastel de patata y pollo casero (SL) con ensalada</i> <i>Pan y yogur (SL)</i>	10 <i>Sopa de fideos ecológicos</i> <i>Garbanzos, zanahoria, ternera, 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 guisantes 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 de pollo (SL) guisadas con patatas fritas caseras</i> <i>Pan y yogur (SL)</i>	17 <i>Wok de 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>Nachos</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado y frijoles</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
23 <i>Espaguetis salteados con salmón</i> <i>Huevos revueltos y ensalada</i> <i>Pan y yogur (SL)</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>Escalope 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 

GASTRONOMIC DAY

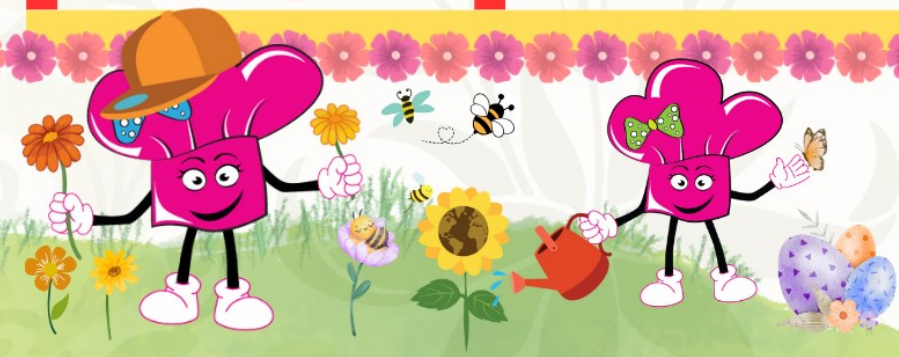
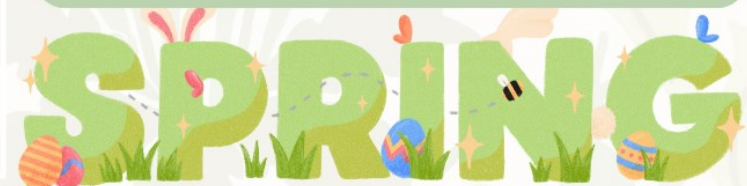


Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

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
Celebraciones y Turismo

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales salteadas al ajillo</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>Coliflor ecológica rebozada</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, patata y repollo</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 guisantes 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 de pollo guisadas (SL) con patatas fritas caseras</i> <i>Pan y yogur de soja</i>	17 <i>Wok de 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>Nachos</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado y frijoles</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
23 <i>Espaguetis salteados con salmón</i> <i>Huevos revueltos 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>Escalope 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 

GASTRONOMIC DAY

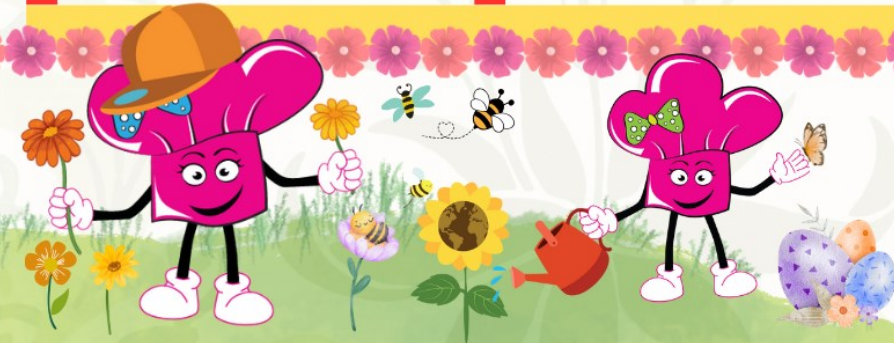
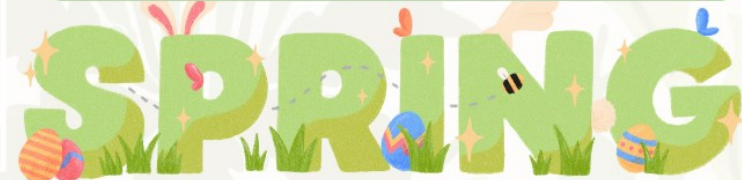


Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

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

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales al pesto (queso, albahaca y ajo)</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur</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>Coliflor ecológica rebozada</i> <i>Canelones de atún con ensalada</i> <i>Pan y yogur</i>	10 <i>Sopa de cocido con 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 guisantes 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 de pollo con patatas fritas caseras</i> <i>Pan y yogur</i>	17 <i>Wok de 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>Nachos con salsa de queso</i> <i>Arroz salteado con frijoles</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
23 <i>Espaguetis en salsa blanca con salmón</i> <i>Huevos revueltos con pavo y ensalada</i> <i>Pan y yogur</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>Tortilla francesa 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 

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
Experiencias y Turismo

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

SPRING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales al pesto (queso, albahaca y ajo)</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur</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>Coliflor ecológica rebozada</i> <i>Canelones de atún con ensalada</i> <i>Pan y yogur</i>	10 <i>Sopa de cocido con 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 guisantes 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 de pollo con patatas fritas caseras</i> <i>Pan y yogur</i>	17 <i>Wok de 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>Nachos con salsa de queso</i> <i>Arroz salteado con frijoles</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
23 <i>Espaguetis en salsa blanca con salmón</i> <i>Huevos revueltos con pavo y ensalada</i> <i>Pan y yogur</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>Tortilla francesa 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 

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
Colectividades y Turismo

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

SPRING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales al pesto (queso, albahaca y ajo)</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur</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>Coliflor ecológica rebozada</i> <i>Canelones de atún con ensalada</i> <i>Pan y yogur</i>	10 <i>Sopa de cocido con 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 guisantes 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 de pollo con patatas fritas caseras</i> <i>Pan y yogur</i>	17 <i>Wok de 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>Nachos con salsa de queso</i> <i>Arroz salteado con frijoles</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
23 <i>Espaguetis en salsa blanca con salmón</i> <i>Huevos revueltos con pavo y ensalada</i> <i>Pan y yogur</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>Tortilla francesa 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 

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
Colectividades y Turismo

La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

SPRING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales (SH) salteadas al ajillo</i> <i>Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur</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 (SH) 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>Coliflor ecológica rebozada (SH)</i> <i>Pastel de patata y pollo casero (SH) con ensalada</i> <i>Pan y yogur</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 con ensalada lechuga, maíz y zanahoria</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	12 <i>Arroz tres delicias (arroz, guisante, 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</i>	17 <i>Wok de 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 carne</i> <i>Pollo al horno con ensalada verde</i> <i>Pan y fruta de temporada eco</i>	20 <i>Nachos</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado y frijoles</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
23 <i>Espaguetis (SH) salteados con salmón</i> <i>Cinta de lomo de cerdo en salsa y ensalada</i> <i>Pan y yogur</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>Escalope de cerdo (SH) 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 



Según se establece en el reglamento UE 1169/2011 (Información alimentaria) se deberá informar sobre los posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados.

Hostur
Cocinados y Turismos



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.



MARZO 2026

MENÚ SIN HUEVO, SIN KIWI, SIN FRUTOS SECOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 <i>Espirales (SH) salteadas al ajillo</i> <i>Pollo asado en su jugo con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Pan y yogur natural, fresa o plátano</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 (no kiwi)</i>	4 <i>Arroz estilo campero (pollo y verduritas)</i> <i>Hamburguesa con ensalada verde</i> <i>Pan y fruta de temporada (no kiwi)</i>	5 <i>Lentejas guisadas al estilo tradicional</i> <i>Abadejo al orly casero (SH) con ensalada de lechuga y remolacha</i> <i>Pan y fruta de temporada (no kiwi)</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 (no kiwi)</i>
9 <i>Coliflor ecológica rebozada (SH)</i> <i>Pastel de patata y pollo casero (SH) con ensalada</i> <i>Pan y yogur natural, fresa o plátano</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 (no kiwi)</i>	11 <i>Judías verdes salteadas con salsa de tomate casera</i> <i>Pavo al horno con ensalada lechuga, maíz y zanahoria</i> <i>Pan y fruta de temporada (no kiwi)</i>	12 <i>Arroz tres delicias (arroz, guisante, jamón york y zanahoria)</i> <i>Pollo en salsa de tomate y verduras rehogadas</i> <i>Pan y fruta de temporada (no kiwi)</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 (no kiwi)</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, fresa o plátano</i>	17 <i>Wok de arroz con verduritas ecológicas</i> <i>Pavo guisado al estilo provenzal con ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Pan y fruta de temporada (no kiwi)</i>	18 <i>Alubias pintas ecológicas estofadas</i> <i>Merluza en salsa con zanahoria baby rehogada</i> <i>Pan y fruta de temporada (no kiwi)</i>	19 <i>Macarrones (SH) con carne</i> <i>Pollo al horno con ensalada verde</i> <i>Pan y fruta de temporada eco (no kiwi)</i>	20 <i>Nachos</i> <i>Lomo de cerdo asado con arroz salteado y frijoles</i> <i>Pan y fruta de temporada (no kiwi)</i>
23 <i>Espaguetis (SH) salteados con salmón</i> <i>Cinta de lomo de cerdo en salsa y ensalada</i> <i>Pan y yogur natural, fresa o plátano</i>	24 <i>Garbanzos guisados con verduras ecológicas</i> <i>Pollo asado con patatas panaderas</i> <i>Pan y fruta de temporada (no kiwi)</i>	25 <i>Crema de hortalizas</i> <i>Escalope de cerdo (SH) con ensalada de lechuga, tomate y quinoa</i> <i>Pan y fruta de temporada (no kiwi)</i>	26 <i>Lentejas estofadas a la hortelana</i> <i>Merluza a la vizcaína con ensalada variada</i> <i>Pan y fruta de temporada (no kiwi)</i>	27 FIESTA

JORNADA GASTRONÓMICA



Según se establece en el reglamento UE 1169/2011 (Información alimentaria) se deberá informar sobre los posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados.

Hostur
Colectividades y Turismo



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

JORNADA GASTRONÓMICA



Según se establece en el reglamento UE 1169/2011 (Información alimentaria) se deberá informar sobre los posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados.

Hostur
Cocinados y Turismos



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

JORNADA GASTRONÓMICA



Según se establece en el reglamento UE 1169/2011 (Información alimentaria) se deberá informar sobre los posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados.

Hostur
Colectividades y Turismo



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

JORNADA GASTRONÓMICA



Según se establece en el reglamento UE 1169/2011 (Información alimentaria) se deberá informar sobre los posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados.

Hostur
Cocinados y Turismos



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

JORNADA GASTRONÓMICA



Según se establece en el reglamento UE 1169/2011 (Información alimentaria) se deberá informar sobre los posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados.

Hostur
Cocinados y Turismos



La fruta indicada puede variar si el punto de maduración no es adecuado para su consumo.

Leche como complemento al menú todos los días.

