

EN MAYO

**EL SOL DE MAYO ILUMINA
EL RECETARIO MÁGICO,
UN AROMA A ESPECIAS
SALE DE SUS PÁGINAS Y LOS
HOSTURCITOS LO SIGUEN
HASTA APARECER EN UN
LUGAR LLENO DE COLORES
Y VIDA,**



**EEL
HERNÁN CORTÉS**
ALERGIAS E INTOLERANCIAS



**VIAJAMOS CON
NUESTRO RECETARIO
MÁGICO A...**

¡ INDIA !

Hostur
Colectividades y Turismo S.L.

Instagram icon **hostur1993**

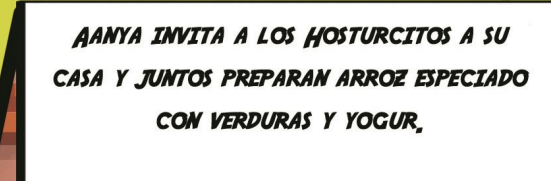


Hola, estáis en
la India.
Soy Anya.

¿Dónde
estamos?

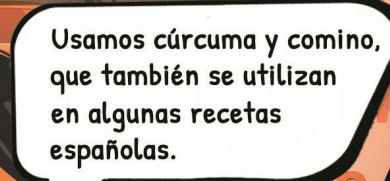
Son especias. Muchas
de ellas viajaron
hace siglos y también
llegaron a España.

¡Qué bien
huele!

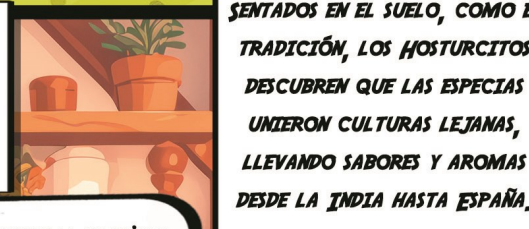


**ANYA INVITA A LOS HOSTURCITOS A SU
CASA Y JUNTOS PREPARAN ARROZ ESPECIADO
CON VERDURAS Y YOGUR,**

¡Está riquísimo!
¡Nos recuerda un
poco a casa!



Usamos cúrcuma y comino,
que también se utilizan
en algunas recetas
españolas.



**SENTADOS EN EL SUELO, COMO ES
TRADICIÓN, LOS HOSTURCITOS
DESCUBREN QUE LAS ESPECIAS
UNIERON CULTURAS LEJANAS,
LLEVANDO SABORES Y AROMAS
DESDE LA INDIA HASTA ESPAÑA.**



SUGERENCIA DE CENAS

**Si has comido
en el cole...**

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

SEGUNDOS PLATOS
Carne de ternera, cerdo o ave
Pescado
Huevo

POSTRES
Fruta
Lácteo

**... en casa
puedes cenar:**

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

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

POSTRES
Lácteo o fruta
Fruta

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

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

MAYO 2026

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



MENÚ BASAL



Lunes

4 Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal casera al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

Martes

5 Alubias pintas estofadas con chorizo

Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha

Pan integral y pera

Miércoles

6 Crema de brócoli y zanahoria

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

Jueves

7 Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y plátano

Viernes

8 Sopa de cocido con fideos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y naranja

11 Macarrones salteados con verduras

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur natural

12 Lentejas guisadas con chorizo

Cinta de lomo fresco con arroz salteado

Pan integral y plátano

13 Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera

14 Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Salmón al horno con ensalada verde

Pan integral y manzana



18 Judías verdes con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan y manzana

19 Fideuá de pollo y verduritas

Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y melón

20 Coliflor al estilo orly casero

Magro estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Pisto manchego de verduras con arroz

Pan integral y plátano

22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria, cebolla y pimiento verde

Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera

25 Espaguetis con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

26 Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y pera

27 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, cebolla, huevo y pimiento)

Merluza en salsa blanca con verduras salteadas

Pan y plátano

28 Lentejas estofadas con verduritas

Pollo asado en salsa con arroz salteado

Pan integral y manzana

29 Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

MAYO 2026

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



MENÚ SIN FRUTOS SECOS

Lunes

4 Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal casera al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

Martes

5 Alubias pintas estofadas con chorizo

Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha

Pan integral y pera

Miércoles

6 Crema de brócoli y zanahoria

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

Jueves

7 Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y plátano

Viernes

8 Sopa de cocido con fideos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y naranja

11 Macarrones salteados con verduras

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur natural

12 Lentejas guisadas con chorizo

Cinta de lomo fresco con arroz salteado

Pan integral y plátano

13 Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera

14 Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Salmón al horno con ensalada verde

Pan integral y manzana

15



18 Judías verdes con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan y manzana

19 Fideuá de pollo y verduritas

Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y melón

20 Coliflor al estilo orly casero

Magro estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Pisto manchego de verduras con arroz

Pan integral y plátano

22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria, cebolla y pimiento verde

Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera

25 Espaguettis con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

26 Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y pera

27 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, cebolla, huevo y pimiento)

Merluza en salsa blanca con verduras salteadas

Pan y plátano

28 Lentejas estofadas con verduritas

Pollo asado en salsa con arroz salteado

Pan integral y manzana

29 Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

MAYO 2026

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



MENÚ ESTREÑIMIENTO SIN PESCADO

Lunes

4 Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal casera al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

Martes

5 Alubias pintas estofadas con chorizo

Tiras de pollo fritas y rebozadas con calabacín a la plancha

Pan integral y pera

Miércoles

6 Crema de brócoli y zanahoria

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

Jueves

7 Caldereta de patatas estofadas con pavo

Pollo al estilo pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y plátano

Viernes

8 Sopa de cocido con fideos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y naranja

11 Macarrones salteados con verduras

Pollo al horno en salsa con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y naranja

12 Lentejas guisadas con chorizo

Cinta de lomo fresco con arroz salteado

Pan integral y plátano

13 Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera

14 Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Pavo al horno con ensalada verde

Pan integral y manzana



18 Judías verdes con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan y manzana

19 Fideuá de pollo y verduritas

Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y melón

20 Coliflor al estilo orly casero

Magro estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Pisto manchego de verduras con arroz

Pan integral y plátano

22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria, cebolla y pimiento verde

Pavo en salsa de verduras con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera

25 Espaguetis con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

26 Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y pera

27 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, cebolla, huevo y pimiento)

Pavo asado en salsa de tomate con verduras salteadas

Pan y plátano

28 Lentejas estofadas con verduritas

Pollo asado en salsa con arroz salteado

Pan integral y manzana

29 Crema fría de calabacín

Tiras de lomo de cerdo fritas y rebozadas con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

MAYO 2026

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
Coclektividades y Turismo



MENÚ SIN TOMATE

Lunes

4 Arroz a la jardinera de verduras (no tomate)

Hamburguesa vegetal casera al horno con ensalada de lechuga y pepino

Pan y sandía

Martes

5 Alubias pintas estofadas con chorizo

Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha

Pan integral y pera

Miércoles

6 Crema de brócoli y zanahoria

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

Jueves

7 Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y plátano

Viernes

8 Sopa de cocido con fideos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y naranja

11 Macarrones salteados con verduras (no tomate)

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur natural

12 Lentejas guisadas con chorizo

Cinta de lomo fresco con arroz salteado

Pan integral y plátano

13 Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)

Tortilla francesa con zanahoria salteada

Pan y pera

14 Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Salmón al horno con ensalada verde

Pan integral y manzana

15



18 Judías verdes rehogadas con zanahoria

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan y manzana

19 Fideuá de pollo y verduritas (no tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y melón

20 Coliflor al estilo orly casero

Magro estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y cebolla)

Arroz salteado con verduritas (no tomate)

Pan integral y plátano

22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria, cebolla y pimienta verde

Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera

25 Espaguetis salteados con calabacín

Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

26 Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos de verduras (no tomate) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y pera

27 Ensalada campera (patata, aceituna, zanahoria, cebolla, huevo y pimienta)

Merluza en salsa blanca con verduras salteadas (no tomate)

Pan y plátano

28 Lentejas estofadas con verduritas (no tomate)

Pollo asado en salsa con arroz salteado

Pan integral y manzana

29 Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

MAYO 2026

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
Coclektividades y Turismo



MENÚ SIN GLUTEN

Lunes

4 Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal casera (SG) al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan (SG) y sandía

Martes

5 Alubias pintas estofadas con chorizo

Bacalao a la andaluza (SG) con calabacín a la plancha

Pan (SG) y pera

Miércoles

6 Crema de brócoli y zanahoria

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan (SG) y manzana

Jueves

7 Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan (SG) y plátano

Viernes

8 Sopa de cocido con fideos (SG)

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan (SG) y naranja

11 Macarrones (SG) con verduras

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan (SG) y yogur natural

12 Lentejas (STG) guisadas con chorizo

Cinta de lomo fresco con arroz salteado

Pan (SG) y plátano

13 Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan (SG) y pera

14 Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Salmón al horno con ensalada verde

Pan (SG) y manzana

15



18 Judías verdes con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan (SG) y manzana

19 Arroz salteado con pollo y verduritas

Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan (SG) y melón

20 Coliflor al estilo orly casero (SG)

Magro estofado con patatas panaderas

Pan (SG) y sandía

21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Pisto manchego de verduras con arroz

Pan (SG) y plátano

22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria, cebolla y pimienta verde

Merluza en salsa de puerros (SG) con ensalada de lechuga y remolacha

Pan (SG) y pera

25 Espaguetis (SG) con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)

Pan (SG) y naranja

26 Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales caseros (SG) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan (SG) y pera

27 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, cebolla, huevo y pimienta)

Merluza en salsa blanca (SG) con verduras salteadas

Pan (SG) y plátano

28 Lentejas (STG) estofadas con verduritas

Pollo asado en salsa con arroz salteado

Pan (SG) y manzana

29 Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz (SG) con ensalada de lechuga y remolacha

Pan (SG) y sandía

MAYO 2026

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
Cocinados y Turismo



MENÚ SIN CERDO

Lunes

4 Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal casera al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

Martes

5 Alubias pintas estofadas con verduras

Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha

Pan integral y pera

Miércoles

6 Crema de brócoli y zanahoria

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

Jueves

7 Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y plátano

Viernes

8 Sopa de cocido con fideos (con caldo casero de verduras)

Garbanzos, zanahoria, pollo, patata

Pan y naranja

11 Macarrones salteados con verduras

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur natural

12 Lentejas guisadas con zanahoria

Pavo al horno en salsa con arroz salteado

Pan integral y plátano

13 Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera

14 Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Salmón al horno con ensalada verde

Pan integral y manzana



18 Judías verdes con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan y manzana

19 Fideuá de pollo y verduritas

Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y melón

20 Coliflor al estilo orly casero

Pollo estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Pisto manchego de verduras con arroz

Pan integral y plátano

22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria, cebolla y pimiento verde

Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera

25 Espaguetis con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

26 Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y pera

27 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, cebolla, huevo y pimiento)

Merluza en salsa blanca con verduras salteadas

Pan y plátano

28 Lentejas estofadas con verduritas

Pollo asado en salsa con arroz salteado

Pan integral y manzana

29 Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

MAYO 2026

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
Coclektividades y Turismo



MENÚ SIN HUEVO

Lunes

4 Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal casera (SH) al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

Martes

5 Alubias pintas estofadas con chorizo

Bacalao a la andaluza (SH) con calabacín a la plancha

Pan y pera

Miércoles

6 Crema de brócoli y zanahoria

Pavo asado en salsa con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

Jueves

7 Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan y plátano

Viernes

8 Sopa de cocido con fideos (SH)

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y naranja

11 Macarrones (SH) con verduras

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur natural

12 Lentejas guisadas con chorizo

Cinta de lomo fresco con arroz salteado

Pan y plátano

13 Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)

Pollo con tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera

14 Arroz tres delicias (arroz, cebolla, maíz y zanahoria)

Salmón al horno con ensalada verde

Pan y manzana



18 Judías verdes con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan y manzana

19 Arroz salteado con pollo y verduras

Pavo guisado con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan y melón

20 Coliflor al estilo orly casero (SH)

Magro estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Pisto manchego de verduras con arroz

Pan y plátano

22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria, cebolla y pimienta verde

Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera

25 Espaguetis (SH) con salsa de tomate casera

Pavo al horno con ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

26 Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales caseros (SH) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan y pera

27 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, cebolla, aceituna y pimienta)

Merluza en salsa en salsa de tomate con verduras salteadas

Pan y plátano

28 Lentejas estofadas con verduras

Pollo asado en salsa con arroz salteado

Pan y manzana

29 Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz (SH) con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

MAYO 2026

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
Cocinados y Turismo



MENÚ SIN FRUTOS SECOS, SIN CACAHUETE

Lunes

4 Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal casera al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

Martes

5 Alubias pintas estofadas con chorizo

Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha

Pan integral y pera

Miércoles

6 Crema de brócoli y zanahoria

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

Jueves

7 Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y plátano

Viernes

8 Sopa de cocido con fideos

Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)

Pan y naranja

11 Macarrones salteados con verduras

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur natural

12 Lentejas guisadas con chorizo

Cinta de lomo fresco con arroz salteado

Pan integral y plátano

13 Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera

14 Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Salmón al horno con ensalada verde

Pan integral y manzana



18 Judías verdes con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan y manzana

19 Fideuá de pollo y verduras

Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y melón

20 Coliflor al estilo orly casero

Magro estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Pisto manchego de verduras con arroz

Pan integral y plátano

22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria, cebolla y pimienta verde

Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera

25 Espaguetis con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

26 Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y pera

27 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, cebolla, huevo y pimienta)

Merluza en salsa blanca con verduras salteadas

Pan y plátano

28 Lentejas estofadas con verduras

Pollo asado en salsa con arroz salteado

Pan integral y manzana

29 Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

MAYO 2026

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

MENÚ SIN PROTEÍNA DE LECHE DE VACA



Lunes

4 Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal casera (SL) al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

Martes

5 Alubias pintas estofadas con verduras

Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha

Pan integral y pera

Miércoles

6 Crema de brócoli y zanahoria

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

Jueves

7 Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y plátano

Viernes

8 Sopa de cocido con fideos (con caldo casero de verduras)

Garbanzos, zanahoria, pollo, patata

Pan y naranja

11 Macarrones salteados con verduras

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur de soja

12 Lentejas guisadas con zanahoria

Pavo al horno en salsa con arroz salteado

Pan integral y plátano

13 Crema de zanahoria, puerro y patata

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera

14 Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Salmón al horno con ensalada verde

Pan integral y manzana

15



18 Judías verdes con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan y manzana

19 Fideuá de pollo y verduritas

Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y melón

20 Coliflor al estilo orly casero

Pollo estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Pisto manchego de verduras con arroz

Pan integral y plátano

22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria, cebolla y pimiento verde

Merluza en salsa de puerros (SL) con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera

25 Espaguetis con salsa de tomate casera

Tortilla francesa ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

26 Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales caseros (SL) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y pera

27 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, cebolla, huevo y pimiento)

Merluza en salsa de tomate con verduras salteadas

Pan y plátano

28 Lentejas estofadas con verduritas

Pollo asado en salsa con arroz salteado

Pan integral y manzana

29 Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

MAYO 2026

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
Coclektividades y Turismo

MENÚ SIN PROTEÍNA DE LECHE DE VACA, SIN HUEVO



Lunes

4 Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal casera (SL) (SH) al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

Martes

5 Alubias pintas estofadas con verduras

Bacalao a la andaluza (SH) con calabacín a la plancha

Pan y pera

Miércoles

6 Crema de brócoli y zanahoria

Pavo asado en salsa con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

Jueves

7 Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan y plátano

Viernes

8 Sopa de cocido con fideos (SH) (con caldo casero de verduras)

Garbanzos, zanahoria, pollo, patata

Pan y naranja

11 Macarrones (SH) con verduras

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur de soja

12 Lentejas guisadas con zanahoria

Pavo al horno en salsa con arroz salteado

Pan y plátano

13 Crema de zanahoria, puerro y patata

Pollo con tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera

14 Arroz tres delicias (arroz, cebolla, maíz y zanahoria)

Salmón al horno con ensalada verde

Pan y manzana

15



18 Judías verdes con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan y manzana

19 Arroz salteado con pollo y verduritas

Pavo guisado con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan y melón

20 Coliflor al estilo orly casero (SH)

Pollo estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Pisto manchego de verduras con arroz

Pan y plátano

22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria, cebolla y pimiento verde

Merluza en salsa de puerros (SL) con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera

25 Espaguetis (SH) con salsa de tomate casera

Pavo al horno con ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

26 Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales caseros (SL) (SH) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan y pera

27 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, cebolla, aceitunas y pimiento)

Merluza en salsa de tomate con verduras salteadas

Pan y plátano

28 Lentejas estofadas con verduritas

Pollo asado en salsa con arroz salteado

Pan y manzana

29 Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz (SH) con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

MAYO 2026

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

MENÚ SIN PROTEÍNA DE LECHE DE VACA, SIN CACAHUETE, SIN NUEZ



Lunes

4 Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal casera (SL) al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

Martes

5 Alubias pintas estofadas con verduras

Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha

Pan integral y pera

Miércoles

6 Crema de brócoli y zanahoria

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

Jueves

7 Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y plátano

Viernes

8 Sopa de cocido con fideos (con caldo casero de verduras)

Garbanzos, zanahoria, pollo, patata

Pan y naranja

11 Macarrones salteados con verduras

Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, quinoa y pepino

Pan y yogur de soja

12 Lentejas guisadas con zanahoria

Pavo al horno en salsa con arroz salteado

Pan integral y plátano

13 Crema de zanahoria, puerro y patata

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera

14 Arroz tres delicias (arroz, huevo, maíz y zanahoria)

Salmón al horno con ensalada verde

Pan integral y manzana

15



18 Judías verdes con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan y manzana

19 Fideuá de pollo y verduritas

Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y melón

20 Coliflor al estilo orly casero

Pollo estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

21 Empedrado de legumbres (garbanzos, zanahoria, aceituna y tomate)

Pisto manchego de verduras con arroz

Pan integral y plátano

22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria, cebolla y pimiento verde

Merluza en salsa de puerros (SL) con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera

25 Espaguetis con salsa de tomate casera

Tortilla francesa ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

26 Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales caseros (SL) con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y pera

27 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, cebolla, huevo y pimiento)

Merluza en salsa de tomate con verduras salteadas

Pan y plátano

28 Lentejas estofadas con verduritas

Pollo asado en salsa con arroz salteado

Pan integral y manzana

29 Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía