

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,**



**CEIP
HERNÁN CORTÉS**



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

¡ INDIA !

Hostur
Colectividades y Turismo S.L.

Instagram icon **hostur1993**

¿Dónde estamos?

Hola, estáis en la India. Soy Anya.

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,

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

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

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 2.000 kcal diarias para niños y niñas de 6 a 9 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.



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

MENÚ BASAL



Lunes

4 Arroz en salsa de tomate casera

Hamburguesa vegetal al horno con ensalada de lechuga y tomate

Pan y sandía

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

Martes

5 Alubias pintas ecológicas con chorizo

Bacalao a la andaluza con calabacín a la plancha

Pan integral y pera

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

Miércoles

6 Crema de brócoli y zanahoria eco

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y manzana

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

Jueves

7 Caldereta de patatas estofadas con pavo

Merluza al pil pil con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y plátano

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

Viernes

8 Sopa de cocido con fideos ecológicos

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

Pan y naranja ecológica

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

11 Macarrones integrales al ajillo

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

Pan y yogur natural

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

12 Lentejas eco guisadas con chorizo

Cinta de lomo adobado con arroz integral salteado

Pan integral y plátano

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

13 Vichyssoise (patata, puerro, caldo y leche)

Huevos cocidos en salsa de tomate y orégano con zanahoria salteada

Pan y pera ecológica

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

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

Salmón al horno con ensalada verde

Pan integral y manzana

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

15 FIESTA

18 Judías verdes ecológicas con salsa de tomate casera

Pollo asado en su jugo con arroz salteado

Pan (SG) y manzana

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

19 Fideuá mixta (marisco y pollo)

Huevos revueltos con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas

Pan integral y melón ecológico

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

20 Coliflor al estilo orly casero

Magro estofado con patatas panaderas

Pan y sandía

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

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

Rollitos de primavera con ensalada

Pan integral y plátano

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

22 Ensalada de patatas, mayonesa, maíz, zanahoria y salchicha

Merluza en salsa de puerros con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y pera ecológica

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

25 Espaguetis integrales con salsa de tomate casera

Tortilla francesa con pavo y ensalada (lechuga y maíz)

Pan y naranja

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

26 Puré de legumbres, espinaca y patata

Tacos vegetales con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Pan integral y pera

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

27 Ensalada campera (patata, tomate, atún, huevo y pimiento)

Merluza en salsa blanca con verduras ecológicas salteadas

Pan y plátano ecológico

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

28 Dal Tadka (lentejas estofadas con cúrcuma)

Chicken tandoori (pollo al limón) con arroz integral

Pan integral y manzana

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

29 Crema fría de calabacín

Abadejo al estilo andaluz con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y sandía

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

MAY 2026

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



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

BASAL MENU



Monday

4 Rice with homemade tomato sauce

Baked veggie burger with lettuce and tomato salad



Bread and watermelon



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

Tuesday

5 Stewed red beans with chorizo



Breaded cod (andaluza style) with grilled zucchini



Wholemeal bread and pear



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

Wednesday

6 Eco broccoli and carrot cream

Potato omelette with lettuce and beet salad



Bread and apple



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

Thursday

7 Stewed potatoes with turkey

Pil pil style hake with lettuce and corn salad



Wholemeal bread and banana



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

Friday

8 Eco noodle soup



Chickpeas, veal, carrot, chorizo and potato



Bread and eco orange



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

11 Wholemeal pasta with garlic



Galician style hake with salad (lettuce, cucumber and quinoa)



Bread and natural yoghurt



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

12 Stewed eco lentils with chorizo



Baked pickled pork loin with sauteed wholemeal rice



Wholemeal bread and banana



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

13 Vichyssoise (potato, leek, milk and broth)



Boiled eggs with tomato sauce and oregano and sauteed carrot

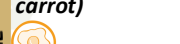


Bread and eco pear



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

14 Special fried rice (rice, egg, corn and carrot)



Baked salmon with green salad



Wholemeal bread and apple



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

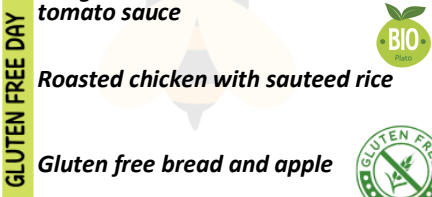
15



18 Eco green beans with homemade tomato sauce

Roasted chicken with sauteed rice

Gluten free bread and apple



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

19 Combined fideua (seafood and chicken)



Scrambled eggs with lettuce, carrot and olives salad



Wholemeal bread and eco melon



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

20 Homemade breaded cauliflower



Stewed pork lean with diced potatoes



Bread and watermelon



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

21 Legume salad (chickpeas, tomato, carrots and olives)



Veggie spring rolls with mixed salad



Wholemeal bread and banana



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

22 Potato salad (potatoes, mayonnaise, corn, carrot and sausage)



Hake with leek sauce and salad (lettuce and beet)



Bread and eco pear



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

25 Wholemeal spaguetitis with homemade tomato sauce

French omelette with turkey and salad (lettuce and corn)



Bread and orange



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

26 Legume, spinach and potato cream

Vegetable tacos with salad (lettuce, corn and olives)



Wholemeal bread and pear



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

27 Country salad (potatoes, egg, tuna, tomato and pepper)



Hake with white sauce and eco sauteed vegetables

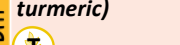


Bread and eco banana



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

28 Dal Tadka (stewed lentils with turmeric)



Chicken tandoori (lemon style chicken) with wholemeal rice



Wholemeal bread and apple



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

29 Cold zucchini cream

Breaded haddock with lettuce and beet salad



Bread and watermelon



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