

**EN
NOVIEMBRE**

NOVIEMBRE LLEGA GRIS, PERO
PREPARAR GALLETAS SIEMPRE
ALEGRA A LOS HOSTURCITOS,
CUANDO UNA GOTA DE ACEITE CAE
EN EL RECETARIO, ALGO OCURRE...
UNA RAMA DE OLIVO EMPIEZA A
AGITARSE Y, EN UN SUSPIRO...

¡KRASHHH!



**EEI
HERNÁN CORTÉS**

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

! ?

¡ GRECIA !

Hostur
Colectividades y Turismo S.L.
@hostur1993



¡Huele a mar
y a...!

¡Aceitunas!
¡Mira esos olivos!



¡Qué rico!
¡En España también
tomamos pan con aceite!

Hola, soy Eleni. Aquí en Creta,
noviembre es tiempo de cosecha.
Mi familia y yo recogemos
aceitunas y probamos el aceite
nuevo con pan.



ELENI LES ENSEÑA A ALIÑAR ACEITUNAS Y LOS
HOSTURCITOS APRENDEN QUE EN GRECIA SE
COME CON CALMA Y RODEADO DE FAMILIA... Y
ENTIENDEN QUE EL MAR, EL SOL Y LOS OLIVOS
NOS UNEN DESDE HACE SIGLOS.

ÑAMI ÑAMI

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 900 kcal
diarias para niños y niñas de 0 a 1 año.

Lunes

3 Patatas guisadas con verduras

Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y yogur natural

Martes

4 Puré de calabaza

Merluza en salsa americana (zanahoria, tomate y puerro) con verduritas

Pan y fruta de temporada

Miércoles

5 Sopa de ave con caracolas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

Jueves

6 Judías verdes salteadas al estilo provenzal con cebolla

Pollo guisado con arroz

Pan integral y fruta de temporada

Viernes

7 Alubias blancas ecológicas estofadas

Abadejo empanado con zanahoria baby salteada

Pan y fruta de temporada



11 Lentejas guisadas a la hortelana

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur natural

12 Tallarines salteados con tomate

Fogonero a la andaluza con menestra rehogada

Pan y fruta de temporada

13 Arroz caldoso con verduras

Ragout de pavo en salsa con salteado de verduras

Pan integral y fruta de temporada

14 Sopa de fideos ecológicos

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

Pan y fruta de temporada

17 Paella valenciana

Merluza en salsa blanca con ensalada variada

Pan y yogur natural

18 Judías pintas guisadas con verduras ecológicas

Tortilla francesa con jamón y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

19 Crema de verduras tricolor (coliflor, zanahoria y patata)

Albóndigas de ternera a la jardinera con arroz basmati

Pan y fruta de temporada

20 Espirales con salsa napolitana

Abadejo a la madrileña con salteado de verduras

Pan integral y fruta de temporada

21 Guiso de patatas con salmón

Muslitos de pollo en salsa de tomate casera y verduras asadas

Pan y fruta de temporada

24 Arroz con salsa de tomate y jardinera de verduras

Filete de rape en salsa con ensalada de tomate y aceitunas

Pan y yogur natural

25 Sopa de fideos ecológicos

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

Pan y fruta de temporada

26 Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón)

Carrilladas en salsa de zanahoria con arroz integral salteado

Pan y fruta de temporada

27 Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria

Tortilla francesa con queso y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

28 Crema de calabacín

Pastel de carne

Pan y fruta de temporada



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.

Lunes

3 Patatas guisadas con verduras

Croquetas de pollo con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y yogur natural

Martes

4 Puré de calabaza

Merluza en salsa americana (zanahoria, tomate y puerro) con verduritas

Pan y fruta de temporada

Miércoles

5 Sopa de ave con caracolas (con caldo vegetal)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

Jueves

6 Judías verdes salteadas al estilo provenzal con cebolla

Pollo guisado con arroz

Pan integral y fruta de temporada

Viernes

7 Alubias blancas ecológicas estofadas

Abadejo empanado con zanahoria baby salteada

Pan y fruta de temporada

10

FIESTA

11 Lentejas guisadas a la hortelana

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur natural

12 Tallarines salteados con tomate

Fogonero a la andaluza con menestra rehogada

Pan y fruta de temporada

13 Arroz caldoso con verduras

Ragout de pavo en salsa con salteado de verduras

Pan integral y fruta de temporada

14 Sopa de fideos ecológicos (con caldo vegetal)

Garbanzos, ternera, zanahoria, patata

Pan y fruta de temporada

17 Paella valenciana

Merluza en salsa blanca con ensalada variada

Pan y yogur natural

18 Judías pintas guisadas con verduras ecológicas

Tortilla francesa y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

19 Crema de verduras tricolor (coliflor, zanahoria y patata)

Albóndigas de ternera a la jardinera con arroz basmati

Pan y fruta de temporada

20 Espirales con salsa napolitana

Abadejo a la madrileña con salteado de verduras

Pan integral y fruta de temporada

21 Guiso de patatas con salmón

Muslitos de pollo en salsa de tomate casera y verduras asadas

Pan y fruta de temporada

24 Arroz con salsa de tomate y jardinera de verduras

Filete de rape en salsa con ensalada de tomate y aceitunas

Pan y yogur natural

25 Sopa de fideos ecológicos (con caldo vegetal)

Garbanzos, ternera, zanahoria, patata

Pan y fruta de temporada

26 Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón)

Pollo en salsa de zanahoria con arroz integral salteado

Pan y fruta de temporada

27 Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria

Tortilla francesa con queso y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

28 Crema de calabacín

Pastel de pollo casero

Pan y fruta de temporada



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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Patatas guisadas con verduras

Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y remolacha

Pan integral y fruta de temporada

4 Salteado de calabaza y zanahoria

Pollo en salsa americana (zanahoria, tomate y puerro) con verduritas

Pan integral y fruta de temporada

5 Sopa de ave con caracolas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y fruta de temporada

6 Judías verdes salteadas al estilo provenzal con cebolla

Pollo guisado con arroz

Pan integral y fruta de temporada

7 Alubias blancas ecológicas estofadas

Pavo asado en salsa con zanahoria baby salteada

Pan integral y fruta de temporada



11 Lentejas guisadas a la hortelana

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan integral y fruta de temporada

12 Tallarines salteados con tomate

Tiras de pollo rebozadas con harina de maíz con menestra rehogada

Pan integral y fruta de temporada

13 Arroz caldoso con verduras

Ragout de pavo en salsa con salteado de verduras

Pan integral y fruta de temporada

14 Sopa de fideos ecológicos

Garbanzos, ternera, zanahoria, patata

Pan integral y fruta de temporada

17 Paella valenciana

Lomo de cerdo al horno en salsa de verduras con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

18 Judías pintas guisadas con verduras ecológicas

Tortilla francesa y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan integral y fruta de temporada

19 Crema de verduras tricolor (coliflor, zanahoria y patata)

Albóndigas de pollo casera a la jardinera con arroz basmati

Pan integral y fruta de temporada

20 Espirales con salsa napolitana

Pavo asado con salteado de verduras

Pan integral y fruta de temporada

21 Guiso de patatas con verduras

Muslitos de pollo en salsa de tomate casera y verduras asadas

Pan integral y fruta de temporada

24 Arroz con salsa de tomate y jardinera de verduras

Tortilla francesa con ensalada de tomate y aceitunas

Pan integral y fruta de temporada

25 Sopa de fideos ecológicos

Garbanzos, ternera, zanahoria, patata

Pan integral y fruta de temporada

26 Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón)

Carrilladas en salsa de zanahoria con arroz integral salteado

Pan integral y fruta de temporada

27 Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria

Tortilla francesa y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

28 Crema de calabacín

Pastel de carne

Pan integral y fruta de temporada



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 con Amor



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

Lunes

3 Patatas guisadas con verduras

Tiras de lomo de cerdo rebozadas con harina de maíz y ensalada de lechuga y remolacha

Pan y yogur natural

Martes

4 Puré de calabaza

Merluza en salsa americana (zanahoria, tomate y puerro) con verduritas

Pan y fruta de temporada

Miércoles

5 Sopa de ave con caracolas (SH)

Cinta de lomo con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

Jueves

6 Judías verdes salteadas al estilo provenzal con cebolla

Pollo guisado con arroz

Pan y fruta de temporada

Viernes

7 Alubias blancas ecológicas estofadas

Abadejo empanado (SH) con zanahoria baby salteada

Pan y fruta de temporada



10

11 Lentejas guisadas a la hortelana

Lomo de cerdo con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur natural

12 Tallarines (SH) salteados con tomate

Fogonero a la andaluza con menestra rehogada

Pan y fruta de temporada

13 Arroz caldoso con verduras

Ragout de pavo en salsa con salteado de verduras

Pan y fruta de temporada

14 Sopa de fideos (SH)

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

Pan y fruta de temporada

17 Paella valenciana

Merluza en salsa blanca con ensalada variada

Pan y yogur natural

18 Judías pintas guisadas con verduras ecológicas

Lomo de cerdo al horno y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

19 Crema de verduras tricolor (coliflor, zanahoria y patata)

Albóndigas de ternera a la jardinera con arroz basmati

Pan y fruta de temporada

20 Espirales (SH) con salsa napolitana

Abadejo a la madrileña (SH) con salteado de verduras

Pan y fruta de temporada

21 Guiso de patatas con salmón

Muslitos de pollo en salsa de tomate casera y verduras asadas

Pan y fruta de temporada

24 Arroz con salsa de tomate y jardinera de verduras

Filete de rape en salsa con ensalada de tomate y aceitunas

Pan y yogur natural

25 Sopa de fideos (SH)

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

Pan y fruta de temporada

26 Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón)

Carrilladas en salsa de zanahoria con arroz integral salteado

Pan y fruta de temporada

27 Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria

Pavo asado en salsa y ensalada

Pan y fruta de temporada

28 Crema de calabacín

Pastel de carne (SH)

Pan y fruta de temporada



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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Patatas guisadas con verduras

Tiras de lomo de cerdo rebozadas con harina de maíz y ensalada de lechuga y remolacha

Pan (SG) y yogur natural

4 Puré de calabaza

Merluza en salsa americana (zanahoria, tomate y puerro) con verduritas

Pan (SG) y fruta de temporada

5 Sopa de ave con caracolas (SG)

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan (SG) y fruta de temporada

6 Judías verdes salteadas al estilo provenzal con cebolla

Pollo guisado con arroz

Pan (SG) y fruta de temporada

INTEGRAL

7 Alubias blancas ecológicas estofadas

Abadejo empanado (SG) con zanahoria baby salteada

Pan (SG) y fruta de temporada



11 Crema de verduras

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan (SG) y yogur natural

12 Tallarines (SG) salteados con tomate

Fogonero a la andaluza (SG) con menestra rehogada

Pan (SG) y fruta de temporada

13 Arroz caldoso con verduras

Ragout de pavo en salsa con salteado de verduras

Pan (SG) y fruta de temporada

INTEGRAL

14 Sopa de fideos (SG)

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

Pan (SG) y fruta de temporada

17 Paella valenciana

Merluza en salsa blanca con ensalada variada

Pan (SG) y yogur natural

18 Judías pintas guisadas con verduras ecológicas

Tortilla francesa con jamón y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan (SG) y fruta de temporada

19 Crema de verduras tricolor (coliflor, zanahoria y patata)

Albóndigas de pollo (SG) a la jardinera con arroz basmati

Pan (SG) y fruta de temporada

20 Espirales (SG) con salsa napolitana

Abadejo a la madrileña (SG) con salteado de verduras

Pan (SG) y fruta de temporada

INTEGRAL

21 Guiso de patatas con salmón

Muslitos de pollo en salsa de tomate casera y verduras asadas

Pan (SG) y fruta de temporada

24 Arroz con salsa de tomate y jardinera de verduras

Filete de rape en salsa (SG) con ensalada de tomate y aceitunas

Pan (SG) y yogur natural

25 Sopa de fideos (SG)

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

Pan (SG) y fruta de temporada

26 Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón)

Carrilladas en salsa de zanahoria con arroz integral salteado

Pan (SG) y fruta de temporada

27 Patatas guisadas con zanahoria

Tortilla francesa con queso y ensalada

Pan (SG) y fruta de temporada

INTEGRAL

28 Crema de calabacín

Pastel de carne (SG)

Pan (SG) y fruta de temporada



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.

Lunes

3 Patatas guisadas con verduras

Tiras de lomo de cerdo rebozadas con harina de maíz y ensalada de lechuga y remolacha

Pan y yogur de soja

Martes

4 Puré de calabaza

Merluza en salsa americana (zanahoria, tomate y puerro) con verduritas

Pan y fruta de temporada

Miércoles

5 Sopa de ave con caracolas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

Jueves

6 Judías verdes salteadas al estilo provenzal con cebolla

Pollo guisado con arroz

Pan integral y fruta de temporada

Viernes

7 Alubias blancas ecológicas estofadas

Abadejo empanado con zanahoria baby salteada

Pan y fruta de temporada



10

11 Lentejas guisadas a la hortelana

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur de soja

12 Tallarines salteados con tomate

Fogonero a la andaluza con menestra rehogada

Pan y fruta de temporada

13 Arroz caldoso con verduras

Ragout de pavo en salsa con salteado de verduras

Pan integral y fruta de temporada

14 Sopa de fideos ecológicos

Garbanzos, zanahoria, pollo, patata

Pan y fruta de temporada

17 Paella valenciana

Merluza al horno en salsa con verduras con ensalada variada

Pan y yogur de soja

18 Judías pintas guisadas con verduras ecológicas

Tortilla francesa y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

19 Crema de verduras tricolor (coliflor, zanahoria y patata)

Albóndigas de pollo (SL) a la jardinera con arroz basmati

Pan y fruta de temporada

20 Espirales con salsa napolitana

Abadejo a la madrileña con salteado de verduras

Pan integral y fruta de temporada

21 Guiso de patatas con salmón

Muslitos de pollo en salsa de tomate casera y verduras asadas

Pan y fruta de temporada

24 Arroz con salsa de tomate y jardinera de verduras

Filete de rape en salsa con ensalada de tomate y aceitunas

Pan y yogur de soja

25 Sopa de fideos ecológicos

Garbanzos, zanahoria, pollo, patata

Pan y fruta de temporada

26 Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón)

Carrilladas en salsa de zanahoria con arroz integral salteado

Pan y fruta de temporada

27 Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria

Tortilla francesa y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

28 Crema de calabacín

Pastel de pollo (SL)

Pan y fruta de temporada



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.

Lunes

3 Patatas guisadas con verduras

Tiras de lomo de cerdo rebozadas con harina de maíz y ensalada de lechuga y remolacha

Pan y yogur de soja

Martes

4 Puré de calabaza

Merluza en salsa americana (zanahoria, tomate y puerro) con verduritas

Pan y fruta de temporada

Miércoles

5 Sopa de ave con caracolas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

Jueves

6 Judías verdes salteadas al estilo provenzal con cebolla

Pollo guisado con arroz

Pan integral y fruta de temporada

Viernes

7 Alubias blancas ecológicas estofadas

Abadejo empanado con zanahoria baby salteada

Pan y fruta de temporada



10

11 Lentejas guisadas a la hortelana

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur de soja

12 Tallarines salteados con tomate

Fogonero a la andaluza con menestra rehogada

Pan y fruta de temporada

13 Arroz caldoso con verduras

Ragout de pavo en salsa con salteado de verduras

Pan integral y fruta de temporada

14 Sopa de fideos ecológicos

Garbanzos, zanahoria, pollo, patata

Pan y fruta de temporada

17 Paella valenciana

Merluza al horno en salsa con verduras con ensalada variada

Pan y yogur de soja

18 Judías pintas guisadas con verduras ecológicas

Tortilla francesa y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

19 Crema de verduras tricolor (coliflor, zanahoria y patata)

Albóndigas de pollo (SL) a la jardinera con arroz basmati

Pan y fruta de temporada

20 Espirales con salsa napolitana

Abadejo a la madrileña con salteado de verduras

Pan integral y fruta de temporada

21 Guiso de patatas con salmón

Muslitos de pollo en salsa de tomate casera y verduras asadas

Pan y fruta de temporada

24 Arroz con salsa de tomate y jardinera de verduras

Filete de rape en salsa con ensalada de tomate y aceitunas

Pan y yogur de soja

25 Sopa de fideos ecológicos

Garbanzos, zanahoria, pollo, patata

Pan y fruta de temporada

26 Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón)

Carrilladas en salsa de zanahoria con arroz integral salteado

Pan y fruta de temporada

27 Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria

Tortilla francesa y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

28 Crema de calabacín

Pastel de pollo (SL)

Pan y fruta de temporada



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.

Lunes

3 Patatas guisadas con verduras

Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y yogur natural

Martes

4 Puré de calabaza

Merluza en salsa americana (zanahoria, tomate y puerro) con verduritas (no tomate)

Pan y fruta de temporada

Miércoles

5 Sopa de ave con caracolas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

Jueves

6 Judías verdes salteadas al estilo provenzal con cebolla

Pollo guisado con arroz (sin tomate)

Pan integral y fruta de temporada

Viernes

7 Alubias blancas ecológicas estofadas (no tomate)

Abadejo empanado con zanahoria baby salteada

Pan y fruta de temporada



10

11 Lentejas guisadas a la hortelana (no tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur natural

12 Tallarines salteados

Fogonero a la andaluza con menestra rehogada

Pan y fruta de temporada

13 Arroz caldoso con verduras (no tomate)

Ragout de pavo en salsa con salteado de verduras (no tomate)

Pan integral y fruta de temporada

14 Sopa de fideos ecológicos

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

Pan y fruta de temporada

17 Paella valenciana (no tomate)

Merluza en salsa blanca con ensalada variada (no tomate)

Pan y yogur natural

18 Judías pintas guisadas con verduras ecológicas (no tomate)

Tortilla francesa con jamón y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

19 Crema de verduras tricolor (coliflor, zanahoria y patata)

Albóndigas de ternera a la jardinera (no tomate) con arroz basmati

Pan y fruta de temporada

20 Espirales salteados

Abadejo a la madrileña con salteado de verduras (no tomate)

Pan integral y fruta de temporada

21 Guiso de patatas con salmón (no tomate)

Muslitos de pollo al horno y verduras asadas (no tomate)

Pan y fruta de temporada

24 Arroz con jardinera de verduras (no tomate)

Filete de rape en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas

Pan y yogur natural

25 Sopa de fideos ecológicos

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

Pan y fruta de temporada

26 Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón)

Carrilladas en salsa de zanahoria (no tomate) con arroz integral salteado

Pan y fruta de temporada

27 Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria (no tomate)

Tortilla francesa con queso y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

28 Crema de calabacín

Pastel de carne (no tomate)

Pan y fruta de temporada



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.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 *Patatas guisadas con verduras*

Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y yogur natural

4 *Puré de calabaza*

Merluza en salsa americana (zanahoria, tomate y puerro) con verduritas

Pan y fruta de temporada

5 *Sopa de ave con caracolas*

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

6 *Judías verdes salteadas al estilo provenzal con cebolla*

Pollo guisado con arroz

Pan integral y fruta de temporada

7 *Alubias blancas ecológicas estofadas*

Abadejo empanado con zanahoria baby salteada

Pan y fruta de temporada



11 *Lentejas guisadas a la hortelana*

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur natural

12 *Tallarines salteados con tomate*

Fogonero a la andaluza con menestra rehogada

Pan y fruta de temporada

13 *Arroz caldoso con verduras*

Ragout de pavo en salsa con salteado de verduras

Pan integral y fruta de temporada

14 *Sopa de fideos ecológicos*

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

Pan y fruta de temporada

17 *Paella valenciana*

Merluza en salsa blanca con ensalada variada

Pan y yogur natural

18 *Judías pintas guisadas con verduras ecológicas*

Tortilla francesa con jamón y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

19 *Crema de verduras tricolor (coliflor, zanahoria y patata)*

Albóndigas de ternera a la jardinera con arroz basmati

Pan y fruta de temporada

20 *Espiraes con salsa napolitana*

Abadejo a la madrileña con salteado de verduras

Pan integral y fruta de temporada

21 *Guiso de patatas con salmón*

Muslitos de pollo en salsa de tomate casera y verduras asadas

Pan y fruta de temporada

24 *Arroz con salsa de tomate y jardinera de verduras*

Filete de rape en salsa con ensalada de tomate y aceitunas

Pan y yogur natural

25 *Sopa de fideos ecológicos*

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

Pan y fruta de temporada

26 *Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón)*

Carrilladas en salsa de zanahoria con arroz integral salteado

Pan y fruta de temporada

27 *Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria*

Tortilla francesa con queso y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

28 *Crema de calabacín*

Pastel de carne

Pan y fruta de temporada



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.

Lunes

3 Patatas guisadas con verduras

Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y yogur natural

Martes

4 Puré de calabaza

Merluza en salsa americana (zanahoria, tomate y puerro) con verduritas

Pan y fruta de temporada

Miércoles

5 Sopa de ave con caracolas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

Jueves

6 Judías verdes salteadas al estilo provenzal con cebolla

Pollo guisado con arroz

Pan integral y fruta de temporada

Viernes

7 Alubias blancas ecológicas estofadas

Abadejo empanado con zanahoria baby salteada

Pan y fruta de temporada



10

11 Lentejas guisadas a la hortelana

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y yogur natural

12 Tallarines salteados con tomate

Fogonero a la andaluza con menestra rehogada

Pan y fruta de temporada

13 Arroz caldoso con verduras

Ragout de pavo en salsa con salteado de verduras

Pan integral y fruta de temporada

14 Sopa de fideos ecológicos

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

Pan y fruta de temporada

17 Paella valenciana

Merluza en salsa blanca con ensalada variada

Pan y yogur natural

18 Judías pintas guisadas con verduras ecológicas

Tortilla francesa con jamón y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

19 Crema de verduras tricolor (coliflor, zanahoria y patata)

Albóndigas de ternera a la jardinera con arroz basmati

Pan y fruta de temporada

20 Espirales con salsa napolitana

Abadejo a la madrileña con salteado de verduras

Pan integral y fruta de temporada

21 Guiso de patatas con salmón

Muslitos de pollo en salsa de tomate casera y verduras asadas

Pan y fruta de temporada

24 Arroz con salsa de tomate y jardinera de verduras

Filete de rape en salsa con ensalada de tomate y aceitunas

Pan y yogur natural

25 Sopa de fideos ecológicos

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

Pan y fruta de temporada

26 Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón)

Carrilladas en salsa de zanahoria con arroz integral salteado

Pan y fruta de temporada

27 Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria

Tortilla francesa con queso y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

28 Crema de calabacín

Pastel de carne

Pan y fruta de temporada



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.