

**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!



**CEIP
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.

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.

NOVIEMBRE 2025

Lunes



10

17 Paella valenciana

Merluza en salsa blanca con ensalada variada

Pan y yogur

668kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 29,84% Lip.
3g AGS. 157gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.

24 Arroz con salsa de tomate y jardinera de verduras

Filete de rape en salsa con ensalada de tomate y aceitunas

Pan y yogur

653kcal. 50,56% H.C. 14,89% Prot. 37,55% Lip.
3g AGS. 201gm Ca. 5mg Fe. 246ug A.

Martes

4 Puré de calabaza

Canelones de atún gratinados con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y yogur

648kcal. 52,08% H.C. 15,44% Prot. 32,80% Lip.
5g AGS. 248gm Ca. 3mg Fe. 715ug A.

11 Lentejas guisadas a la hortelana

Huevos revueltos con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

639kcal. 55,38% H.C. 14,82% Prot. 34,36% Lip.
7g AGS. 119gm Ca. 3mg Fe. 840ug A.

18 Judías pintas guisadas con verduras ecológicas

Tortilla francesa con jamón y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

651kcal. 51,20% H.C. 15,67% Prot. 32,87% Lip.
3g AGS. 114gm Ca. 5mg Fe. 735ug A.

25 Sopa de fideos ecológicos

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

Pan y fruta de temporada

675kcal. 50,29% H.C. 15,35% Prot. 35,04% Lip.
4g AGS. 185gm Ca. 4mg Fe. 415ug A.

Miércoles

5 Sopa de ave con caracolas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz

Pan y fruta de temporada

685kcal. 55,29% H.C. 15,35% Prot. 30,84% Lip.
3g AGS. 125gm Ca. 3mg Fe. 515ug A.

12 Tallarines salteados al ajillo

Fogonero a la andaluza con menestra rehogada

Pan y fruta de temporada

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

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

Albóndigas de ternera a la jardinera con cuscús

Pan y fruta de temporada

685kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip.
5g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.

26 Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón)

Carrilladas en salsa de zanahoria con arroz integral salteado

Pan y fruta de temporada

622kcal. 53,50% H.C. 15,82% Prot. 30,68% Lip.
3g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.

MENÚ BASAL

Jueves

6 Judías verdes salteadas al estilo provenzal con cebolla

Pollo al curry con arroz

Pan integral y fruta de temporada

625kcal. 48,32% H.C. 14,74% Prot. 30,42% Lip.
3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.

13 Arroz caldoso con verduras

Ragout de pavo en salsa con salteado con verduras

Pan integral y fruta de temporada

668kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 29,84% Lip.
3g AGS. 97gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.

20 Espirales con salsa napolitana

Abadejo a la madrileña con salteado de verduras

Pan integral y fruta de temporada

653kcal. 51,85% H.C. 12,05% Prot. 36,01% Lip.
2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.

27 Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria

Huevo revuelto con queso y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

675kcal. 55,09% H.C. 14,10% Prot. 32,80% Lip.
5g AGS. 235gm Ca. 4mg Fe. 322ug A.

Viernes

7 Alubias blancas ecológicas estofadas

Abadejo empanado con zanahoria baby salteada

Pan y fruta de temporada

658kcal. 53,18% H.C. 12,96% Prot. 34,08% Lip.
6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe.

14 Sopa de fideos ecológicos

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

Pan y fruta de temporada

635kcal. 35,08% H.C. 14,78% Prot. 50,51% Lip.
6g AGS. 117gm Ca. 4mg Fe. 662ug A.

21 Guiso de patatas con salmón

Muslitos de pollo en salsa de tomate casera y verduras asadas

Pan y fruta de temporada

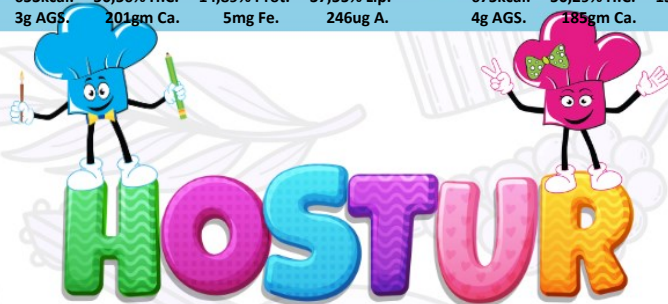
628kcal. 53,18% H.C. 16,96% Prot. 29,84% Lip.
3g AGS. 159gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.

28 Ensalada Griega (Lechuga, tomate, aceituna negra, queso)

Mussaka (patata, berenjena, carne picada, tomate, leche, harina y mantequilla)

Pan y fruta de temporada

685kcal. 56,09% H.C. 13,10% Prot. 30,80% Lip.
5g AGS. 195gm Ca. 4mg Fe. 212ug A.



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

Hostur
Celebridades y Turismo



Leche como complemento al menú todos los días.

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

NOVEMBER 2025

Monday



10

17

24

Valencian paella

Hake with white sauce and salad

Bread and yoghurt

668kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 29,84% Lip.
3g AGS. 157gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.

Rice with tomato sauce and garden-style vegetables

Monkfish filet with sauce and salad (lettuce and olives)

Bread and yoghurt

653kcal. 50,56% H.C. 14,89% Prot. 37,55% Lip.
3g AGS. 201gm Ca. 5mg Fe. 246ug A.



Tuesday

4

Pumpkin cream

Tuna cannelloni with sald (lettuce and beet)

Bread and yoghurt

648kcal. 52,08% H.C. 15,44% Prot. 32,80% Lip.
5g AGS. 248gm Ca. 3mg Fe. 715ug A.

11

Stewed organic lentils with vegetables

Scrambled eggs with salad (lettuce and carrot)

Bread and fruit

639kcal. 55,38% H.C. 14,82% Prot. 34,36% Lip.
7g AGS. 119gm Ca. 3mg Fe. 840ug A.

18

Stewed green beans with eco vegetables

Omelette with ham and salad (lettuce and carrot)

Bread and fruit

651kcal. 51,20% H.C. 15,67% Prot. 32,87% Lip.
3g AGS. 114gm Ca. 5mg Fe. 735ug A.

25

Eco noodle soup

Chickpeas, carrot, veal and chorizo

Bread and fruit

675kcal. 50,29% H.C. 15,35% Prot. 35,04% Lip.
4g AGS. 185gm Ca. 4mg Fe. 415ug A.



Wednesday

5

Bird soup with snail-shaped pasta

Potato omelette with sald (lettuce and corn)

Bread and fruit

685kcal. 55,29% H.C. 15,35% Prot. 30,84% Lip.
3g AGS. 125gm Ca. 3mg Fe. 515ug A.

12

Garlic noodles

Breaded stocker with vegetable medley

Bread and fruit

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

19

Tricolor vegetable cream (cauliflower, carrot and potato)

Garden-style beef meatballs with couscous

Bread and fruit

685kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip.
5g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.

26

Broccoli with galic and paprika

Cheeks with carrot sauce with sauteed wholemeal rice

Bread and fruit

622kcal. 53,50% H.C. 15,82% Prot. 30,68% Lip.
3g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.



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

Hostur
Colectividades y Turismo

BASAL MENU

Thursday

6

Provençal style green beans sauteed with onion

Curry chicken with rice

Wholemeal bread and fruit

625kcal. 48,32% H.C. 14,74% Prot. 30,42% Lip.
3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.

13

Rice with vegetables

Turkey ragout with sauce with vegetables

Wholemeal bread and fruit

635kcal. 35,08% H.C. 14,78% Prot. 50,51% Lip.
6g AGS. 117gm Ca. 4mg Fe. 662ug A.

20

Spiral-shaped pasta with tomato sauce

Madrid-style handcock sauteed vegetables

Wholemeal bread and fruit

653kcal. 51,85% H.C. 12,05% Prot. 36,01% Lip.
2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.

27

Stewed eco lentils with carrot

Scrambled eggs with cheese and salad

Wholemeal bread and fruit

675kcal. 55,09% H.C. 14,10% Prot. 32,80% Lip.
5g AGS. 235gm Ca. 4mg Fe. 322ug A.

Friday

7

Stewed eco beans

Breaded handcock with sauteed baby carrots

Bread and fruit

658kcal. 53,18% H.C. 12,96% Prot. 34,08% Lip.
6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.

14

Eco noodle soup

Chickpeas, carrot, veal and chorizo

Bread and fruit

668kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 29,84% Lip.
3g AGS. 97gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.

21

Potato stew with salmon

Baked chicken thighs with homemade tomato sauce and sauteed vegetables

Bread and fruit

628kcal. 53,18% H.C. 16,96% Prot. 29,84% Lip.
3g AGS. 159gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.

28

Greek salad (lettuce, tomato, cheese and black olives)

Mussaka (potato, eggplant, meat, tomato, milk, flour and butter)

Bread and fruit

685kcal. 56,09% H.C. 13,10% Prot. 30,80% Lip.
5g AGS. 195gm Ca. 4mg Fe. 212ug A.

Milk as a complement to the menu every day.

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