

**EN OCTUBRE**

CON LAS PRIMERAS LLUVIAS DE OTOÑO, LOS HOSTURCITOS JUEGAN EN CASA CUANDO UNA NUBE DE HARINA SALE DEL RECETARIO MÁGICO, SE CONVIERTE EN VIENTO Y... ¡FUUUUSH!



¿Dónde estamos?

Parece una antigua aldea francesa... ¡y huele a pan! ¡Mira allí!

**EEL HERNÁN CORTÉS**



VIAJAMOS CON NUESTRO RECETARIO MÁGICO A...



**¡FRANCIA DEL SIGLO XVII!**

**Hostur**  
Colectividades y Turismo S.L.

Instagram icon hostur1993



Hola, soy Louise. Vivo aquí, junto al Camino de Santiago. Cada día horneo pan con mi madre y lo ofrecemos a los peregrinos. ¿Queréis probar?

¡Sí!  
¡Nos encanta el pan!



Por cierto... ¿de dónde venís?

Eh... digamos que viajamos con un libro muy especial.



SENTADOS EN EL CAMINO COMPARTEN PAN TIERNO Y QUESOS SUAVES, LOS HOSTURCITOS DESCUBREN QUE, MUCHO ANTES DE LAS AUTOPISTAS, LOS SABORES YA VIAJABAN DE MANO EN MANO, COMPARTIENDO CAMINO Y CORAZÓN.

**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.



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

## MENÚ BASAL

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**6** Lentejas guisadas con verduras  
**7** Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas  
Pan y yogur natural

**7** Arroz con salsa de tomate casera  
Milanesa de pollo con verduritas  
Pan y fruta de temporada

**8** Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)  
Hamburguesa mixta con patatas fritas  
Pan y fruta de temporada

**9** Fideuá a la marinera (pescado, marisco y verduras)  
Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)  
Pan integral y fruta de temporada

**10** Crema de hortalizas de temporada  
Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado  
Pan y fruta de temporada

**13** Fusilini con salsa de queso  
Merluza en salsa de verduras y ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y yogur natural

**14** Crema de brócoli  
Albóndigas en salsa con arroz  
Pan y fruta de temporada

**15** Guiso de garbanzos con espinacas  
Pollo en salsa con patatas dado  
Pan y fruta de temporada

**16** Arroz tres delicias (pavo, maíz y zanahoria)  
Abadejo a la andaluza con ensalada variada  
Pan integral y fruta de temporada

**17** Judías blancas estofadas  
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz  
Pan y fruta de temporada

**20** Crema de coliflor  
Croquetas de bacalao con ensalada  
Pan y yogur natural

**21** Patatas a la riojana  
Cinta de lomo en salsa con ensalada de lechuga y remolacha  
Pan y fruta de temporada

**22** Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)  
Tortilla francesa y ensalada de quinoa y maíz  
Pan y fruta de temporada

**23** Macarrones integrales en salsa napoletana  
Muslitos de pollo en salsa con calabaza  
Pan integral y fruta de temporada

**24** Verduras tricolor (calabacín, brócoli y patata)  
Merluza al beurre blanc con verduras  
Pan y fruta

**27** Tallarines con salsa de tomate casera  
Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y yogur natural

**28** Sopa de fideos  
Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)  
Pan y fruta de temporada

**29** Arroz guisado con magro  
Rape a la romana con verduritas rehogadas  
Pan y fruta de temporada

**30** Judías pintas estofadas con verduras  
Lacón a la gallega con ensalada variada  
Pan integral y fruta de temporada

**31** Crema verduras  
Pollo guisado con patatas fritas  
Pan y fruta de temporada

**1** Alubias pintas estofadas a la jardinera  
Merluza en salsa de puerros con menestra al ajillo  
Pan, fruta de temporada

**2** Ensalada campera (atún, zanahoria y maíz)  
Magro de cerdo estofado con calabacín salteado  
Pan integral y fruta de temporada

**3** Sopa de fideos  
Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y patata)  
Pan y fruta de temporada

INTEGRAL

INTEGRAL

INTEGRAL

INTEGRAL

# OCTUBRE 2025



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

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

**Lunes**

**Martes**

## MENÚ SIN HUEVO

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

<b>1</b> Alubias pintas estofadas a la jardinera	<b>2</b> Ensalada campera (atún, zanahoria y maíz)	<b>3</b> Sopa de fideos (SH)
Merluza en salsa de puerros con menestra al ajillo	<b>INTEGRAL</b> Magro de cerdo estofado con calabacín salteado	Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)
Pan, fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada
<b>6</b> Lentejas guisadas con verduras	<b>7</b> Arroz con salsa de tomate casera	<b>8</b> Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)
<b>7</b> Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas	Milanesa de pollo (SH) con verduritas	Hamburguesa de pollo con patatas fritas
Pan y yogur natural	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada
<b>13</b> Fusilini (SH) con salsa de tomate casera	<b>14</b> Crema de brócoli	<b>15</b> Guiso de garbanzos con espinacas
Merluza en salsa de verduras y ensalada de lechuga y zanahoria	Albóndigas en salsa con arroz integral	Pollo al ajillo con patatas dado
Pan y yogur natural	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada
<b>20</b> Crema de coliflor	<b>21</b> Patatas a la riojana	<b>22</b> Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)
Bacalao al horno con salsa de verduras y ensalada	Cinta de lomo en salsa con ensalada de lechuga y remolacha	Pavo en salsa y ensalada de quinoa y maíz
Pan y yogur natural	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada
<b>27</b> Tallarines (SH) con salsa de tomate casera	<b>28</b> Sopa de fideos (SH)	<b>29</b> Arroz guisado con magro
Lomo de cerdo en salsa y ensalada de lechuga y zanahoria	Cocido madrileño completo (garbanzos, zanahoria, ternera y chorizo)	Rape a la romana (SH) con verduritas rehogadas
Pan y yogur natural	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada
<b>9</b> Arroz a la marinera (pescado, marisco y verduras)	<b>10</b> Crema de hortalizas de temporada	<b>16</b> Arroz tres delicias (pavo, maíz y zanahoria)
<b>INTEGRAL</b> Pavo con ensalada verde (lechuga y aceitunas)	Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado	<b>INTEGRAL</b> Abadejo a la andaluza (SH) con ensalada variada
Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada
<b>17</b> Judías blancas estofadas	<b>23</b> Macarrones (SH) en salsa napoletana	<b>24</b> Verduras tricolor (calabacín, brócoli y patata)
Pavo asado con ensalada de lechuga y maíz	Muslitos de pollo en salsa con calabaza	Merluza al beurre blanc con verduras
Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada
<b>30</b> Judías pintas estofadas con verduras	<b>31</b> Crema verduras	
<b>INTEGRAL</b> Lacón a la gallega con ensalada variada	Pollo guisado con patatas fritas	
Pan y fruta de temporada	Pan y fruta de temporada	

# OCTUBRE 2025



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

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

**Lunes**

**Martes**

## MENÚ SIN CERDO

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**1 Alubias pintas estofadas a la jardinera** **2 Ensalada campera (atún, zanahoria y maíz)** **3 Sopa de fideos (con caldo vegetal)**  
*Merluza en salsa de puerros con mestrera al ajillo*  
*Pollo estofado con calabacín salteado*  
*Garbanzos, zanahoria, ternera y patata*  
*Pan, fruta de temporada*  
*Pan integral y fruta de temporada*  
*Pan y fruta de temporada*

INTEGRAL

**6 Lentejas guisadas con verduras** **7 Arroz con salsa de tomate casera** **8 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)** **9 Fideuá a la marinera (pescado, marisco y verduras)** **10 Crema de hortalizas de temporada**  
*Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas*  
*Milanesa de pollo con verduritas*  
*Hamburguesa de pollo con patatas fritas*  
*Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)*  
*Crema de hortalizas de temporada*  
*Pan y yogur natural*  
*Pan y fruta de temporada*  
*Pan y fruta de temporada*  
*Pan integral y fruta de temporada*  
*Pavo en salsa con arroz salteado*  
*Pan y fruta de temporada*

INTEGRAL

**13 Fusilini con salsa de queso** **14 Crema de brócoli** **15 Guiso de garbanzos con espinacas** **16 Arroz tres delicias (pavo, maíz y zanahoria)** **17 Judías blancas estofadas**  
*Merluza en salsa de verduras y ensalada de lechuga y zanahoria*  
*Albóndigas de pollo en salsa con arroz*  
*Pollo en salsa con patatas dado*  
*Abadejo a la andaluza con ensalada variada*  
*Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz*  
*Pan y yogur natural*  
*Pan y fruta de temporada*  
*Pan y fruta de temporada*  
*Pan integral y fruta de temporada*  
*Pan y fruta de temporada*

INTEGRAL

**20 Crema de coliflor** **21 Patatas guisadas con verduras** **22 Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)** **23 Macarrones integrales en salsa napoletana** **24 Verduras tricolor (calabacín, brócoli y patata)**  
*Croquetas de bacalao con ensalada*  
*Pollo en salsa con ensalada de lechuga y remolacha*  
*Tortilla francesa ensalada de quinoa y maíz*  
*Muslitos de pollo en salsa con calabaza*  
*Merluza al beurre blanc con verduras*  
*Pan y yogur natural*  
*Pan y fruta de temporada*  
*Pan y fruta de temporada*  
*Pan integral y fruta de temporada*  
*Pan y fruta*

INTEGRAL

**27 Tallarines con salsa de tomate casera** **28 Sopa de fideos (con caldo vegetal)** **29 Arroz guisado con verduras** **30 Judías pintas estofadas con verduras** **31 Crema verduras**  
*Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria*  
*Garbanzos, zanahoria, ternera y patata*  
*Rape a la romana con verduritas rehogadas*  
*Tortilla francesa con ensalada variada*  
*Crema verduras*  
*Pan y yogur natural*  
*Pan y fruta de temporada*  
*Pan y fruta de temporada*  
*Pan integral y fruta de temporada*  
*Pollo guisado con patatas fritas*  
*Pan y fruta de temporada*

INTEGRAL