

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!



**EEI
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.



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.

OCTUBRE 2025



Hostur
Colectividades y Turismo

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

Lunes

Martes

MENÚ TRITURADO

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza



Yogur natural o fruta triturada

2 Puré de patata, calabacín, zanahoria, puerro y cerdo



Yogur natural o fruta triturada

3 Puré de patata, puerro, calabaza y ternera



Yogur natural o fruta triturada

395kcal. 53,09% H.C. 15,10% Prot. 21,80% Lip.
2g AGS. 105mg Ca. 4mg Fe. 625ug A.

315kcal. 48,32% H.C. 14,74% Prot. 33,42% Lip.
3g AGS. 106mg Ca. 5mg Fe. 322ug A.

388kcal. 51,18% H.C. 14,96% Prot. 33,08% Lip.
6g AGS. 199mg Ca. 4mg Fe. 836ug A.

6 Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza



Yogur natural o fruta triturada

7 Puré de patata, brócoli, zanahoria y pollo



Yogur natural o fruta triturada

8 Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza



Yogur natural o fruta triturada

9 Puré de patata, calabacín, zanahoria, puerro y pavo



Yogur natural o fruta triturada

10 Puré de patata, brócoli, calabacín, puerro y cerdo



Yogur natural o fruta triturada

13 Puré de patata, calabacín, zanahoria, puerro y merluza



Yogur natural o fruta triturada

14 Puré de patata, brócoli, calabacín, puerro y ternera



Yogur natural o fruta triturada

15 Puré de patata, puerro, calabaza y pollo



Yogur natural o fruta triturada

16 Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza



Yogur natural o fruta triturada

17 Puré de patata, calabaza, zanahoria, puerro y pavo



Yogur natural o fruta triturada

20 Puré de patata, coliflor, calabacín, puerro y merluza



Yogur natural o fruta triturada

21 Puré de patata, calabacín, zanahoria, puerro y cerdo



Yogur natural o fruta triturada

22 Puré de patata, zanahoria, judía verde y pavo



Yogur natural o fruta triturada

23 Puré de patata, puerro, calabaza y pollo



Yogur natural o fruta triturada

24 Puré de patata, calabacín, brócoli y merluza



Yogur natural o fruta triturada

27 Puré de patata, zanahoria, calabacín, puerro y cerdo



Yogur natural o fruta triturada

28 Puré de patata, puerro, calabaza y ternera



Yogur natural o fruta triturada

29 Puré de patata, calabacín, puerro, judía verde y merluza



Yogur natural o fruta triturada

30 Puré de patata, brócoli, calabacín, zanahoria y cerdo



Yogur natural o fruta triturada

31 Puré de patata, puerro, calabaza y pollo



Yogur natural o fruta triturada

353kcal. 50,56% H.C. 14,89% Prot. 37,55% Lip.
3g AGS. 201gm Ca. 5mg Fe. 246ug A.

375kcal. 50,29% H.C. 15,35% Prot. 35,04% Lip.
4g AGS. 185gm Ca. 4mg Fe. 415ug A.

422kcal. 53,50% H.C. 15,82% Prot. 30,68% Lip.
3g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.

355kcal. 55,09% H.C. 14,10% Prot. 32,80% Lip.
5g AGS. 235mg Ca. 4mg Fe. 322ug A.

355kcal. 55,09% H.C. 14,10% Prot. 32,80% Lip.
5g AGS. 235mg Ca. 4mg Fe. 322ug A.