

EN OCTUBRE

VIAJAMOS CON
NUESTRO RECETARIO
MÁGICO A...



i FRANCIA DEL
SIGLO XVII !

Hostur
Colectividades y Turismo S.L.

@hostur1993

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



EEI
HERNÁN CORTÉS



Por cierto...
¿de dónde venís?



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.

NAMI 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

Miércoles

Jueves

Viernes

6	Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza	7	Puré de patata, brócoli, zanahoria y pollo	8	Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza	9	Puré de patata, calabacín, zanahoria, puerro y pavo	10	Puré de patata, brócoli, calabacín, puerro y cerdo
	 Yogur natural o fruta triturada		 Yogur natural o fruta triturada		 Yogur natural o fruta triturada		 Yogur natural o fruta triturada		 Yogur natural o fruta triturada
364kcal. 4g AGS. 196gm Ca. 3mg Fe. 344ug A.	56,18% H.C. 15,96% Prot. 29,74% Lip. 328kcal. 2g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.	53,50% H.C. 15,02% Prot. 30,68% Lip. 325kcal. 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.	48,32% H.C. 14,74% Prot. 30,42% Lip. 385kcal. 3g AGS. 125gm Ca. 3mg Fe. 515ug A.	53,09% H.C. 15,10% Prot. 21,80% Lip. 395kcal. 2g AGS. 105mg Ca. 4mg Fe. 625ug A.	15,10% Prot. 21,80% Lip. 315kcal. 3g AGS. 106mg Ca. 5mg Fe. 322ug A.	14,74% Prot. 33,42% Lip. 388kcal. 6g AGS. 199mg Ca. 4mg Fe. 836ug A.	14,96% Prot. 33,08% Lip. 358kcal. 6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.	12,96% Prot. 34,08% Lip. 353kcal. 3g AGS. 201gm Ca. 5mg Fe. 721ug A.	12,96% Prot. 34,08% Lip. 353kcal. 3g AGS. 201gm Ca. 5mg Fe. 721ug A.
13	Puré de patata, calabacín, zanahoria, puerro y merluza	14	Puré de patata, brócoli, calabacín, puerro y ternera	15	Puré de patata, puerro, calabaza y pollo	16	Puré de patata, calabacín, judía verde y merluza	17	Puré de patata, calabaza, zanahoria, puerro y pavo
	 Yogur natural o fruta triturada		 Yogur natural o fruta triturada		 Yogur natural o fruta triturada		 Yogur natural o fruta triturada		 Yogur natural o fruta triturada
364kcal. 4g AGS. 196gm Ca. 3mg Fe. 344ug A.	56,18% H.C. 15,96% Prot. 29,74% Lip. 339kcal. 7g AGS. 119gm Ca. 3mg Fe. 840ug A.	55,38% H.C. 14,82% Prot. 34,36% Lip. 358kcal. 6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.	48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip. 368kcal. 3g AGS. 97gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.	55,09% H.C. 15,59% Prot. 29,84% Lip. 353kcal. 2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.	15,96% Prot. 29,84% Lip. 355kcal. 5g AGS. 235mg Ca. 4mg Fe. 322ug A.	14,89% Prot. 32,80% Lip. 355kcal. 5g AGS. 235mg Ca. 4mg Fe. 322ug A.	14,89% Prot. 32,80% Lip. 353kcal. 3g AGS. 201gm Ca. 5mg Fe. 721ug A.	14,78% Prot. 50,51% Lip. 335kcal. 6g AGS. 117gm Ca. 4mg Fe. 662ug A.	14,78% Prot. 50,51% Lip. 335kcal. 6g AGS. 117gm Ca. 4mg Fe. 662ug A.
20	Puré de patata, coliflor, calabacín, puerro y merluza	21	Puré de patata, calabacín, zanahoria, puerro y cerdo	22	Puré de patata, zanahoria, judía verde y pavo	23	Puré de patata, puerro, calabaza y pollo	24	Puré de patata, calabacín, brócoli y merluza
	 Yogur natural o fruta triturada		 Yogur natural o fruta triturada		 Yogur natural o fruta triturada		 Yogur natural o fruta triturada		 Yogur natural o fruta triturada
368kcal. 3g AGS. 157gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.	54,98% H.C. 15,59% Prot. 29,84% Lip. 351kcal. 3g AGS. 114gm Ca. 5mg Fe. 735ug A.	51,20% H.C. 15,67% Prot. 32,87% Lip. 385kcal. 5g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.	55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 353kcal. 2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.	50,56% H.C. 14,89% Prot. 37,55% Lip. 375kcal. 4g AGS. 185gm Ca. 4mg Fe. 415ug A.	15,59% Prot. 29,84% Lip. 355kcal. 5g AGS. 235mg Ca. 4mg Fe. 322ug A.	16,96% Prot. 29,84% Lip. 428kcal. 3g AGS. 159gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.	16,96% Prot. 29,84% Lip. 355kcal. 5g AGS. 235mg Ca. 4mg Fe. 322ug A.	14,78% Prot. 50,51% Lip. 335kcal. 6g AGS. 117gm Ca. 4mg Fe. 662ug A.	14,78% Prot. 50,51% Lip. 335kcal. 6g AGS. 117gm Ca. 4mg Fe. 662ug A.
27	Puré de patata, zanahoria, calabacín, puerro y cerdo	28	Puré de patata, puerro, calabaza y ternera	29	Puré de patata, calabacín, puerro, judía verde y merluza	30	Puré de patata, brócoli, calabacín, zanahoria y cerdo	31	Puré de patata, puerro, calabaza y pollo
	 Yogur natural o fruta triturada		 Yogur natural o fruta triturada		 Yogur natural o fruta triturada		 Yogur natural o fruta triturada		 Yogur natural o fruta triturada
353kcal. 3g AGS. 201gm Ca. 5mg Fe. 246ug A.	50,56% H.C. 14,89% Prot. 37,55% Lip. 375kcal. 4g AGS. 185gm Ca. 4mg Fe. 415ug A.	50,29% H.C. 15,35% Prot. 35,04% Lip. 422kcal. 3g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.	53,50% H.C. 15,82% Prot. 30,68% Lip. 355kcal. 5g AGS. 235mg Ca. 4mg Fe. 322ug A.	55,09% H.C. 14,10% Prot. 32,80% Lip. 355kcal. 5g AGS. 235mg Ca. 4mg Fe. 322ug A.	14,89% Prot. 32,80% Lip. 355kcal. 5g AGS. 235mg Ca. 4mg Fe. 322ug A.	14,10% Prot. 32,80% Lip. 355kcal. 5g AGS. 235mg Ca. 4mg Fe. 322ug A.			