

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!



**CEIP
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 2.000 kcal diarias para niños y niñas de 6 a 9 años.

OCTUBRE 2025

Hostur
Colectividades y Turismo

ALÉRGENOS



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

Leche como complemento al menú todos los días.

Lunes

Martes

6 Lentejas ecológicas guisadas al estilo tradicional



Fogonero a la portuguesa con patatas panaderas



Pan y yogur



664kcal. 56,18% H.C. 15,96% Prot. 29,74% Lip.
4g AGS. 196gm Ca. 3mg Fe. 344ug A.



7 Arroz con salsa de tomate casero y jardinera de verduras

Milanesa de pollo con verduritas



Pan y fruta de temporada



628kcal. 53,50% H.C. 15,02% Prot. 30,68% Lip.
2g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.

14 Crema de brócoli ecológico

Albóndigas en salsa con arroz integral



Pan y yogur



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



20 Guisantes rehogados con jamón



Croquetas de bacalao con ensalada



Pan y yogur



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

27 Tallarines al pesto



Tortilla francesa con atún y ensalada de lechuga y zanahoria



Pan y yogur



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

28 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.



8 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón)

Hamburguesa mixta con patatas fritas



Pan y fruta de temporada



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

15 Guiso de garbanzos con espinacas

Pollo al ajillo con patatas dado

Pan y fruta de temporada



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

22 Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla, patata y ajo)



Huevos revueltos con jamón y ensalada de quinoa y maíz



Pan y fruta de temporada



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

29 Arroz guisado con magro

Rape a la romana con verduritas rehogadas



Pan y fruta de temporada



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

Miércoles

1 Alubias pintas estofadas a la jardinera

Merluza en salsa de puerros con menestra al ajillo



Pan, fruta de temporada ecológica



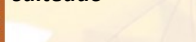
695kcal. 53,09% H.C. 15,10% Prot. 21,80% Lip.
2g AGS. 105mg Ca. 4mg Fe. 625ug A.



2 Ensalada campera (atún, zanahoria y maíz)



Magro de cerdo estofado con calabacín salteado



Pan integral y fruta de temporada



615kcal. 48,32% H.C. 14,74% Prot. 33,42% Lip.
3g AGS. 106mg Ca. 5mg Fe. 322ug A.

9 Fideuá a la marinera (pescado, marisco y verduras)



Tortilla francesa con ensalada verde (lechuga y aceitunas)



Pan integral y fruta de temporada



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

16 Arroz tres delicias (guisantes, pavo, maíz y zanahoria)



Abadejo a la andaluza con ensalada variada



Pan integral y fruta de temporada



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

23 Macarrones integrales en salsa napoletana



Muslitos de pollo asado con calabaza eco



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.



24 Patatas gratinadas con queso



Merluza al beurre blanc con verduras



Pan y fruta



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

31 HALLOWEEN

Crema verde de Hulk

Salchichas locas con patatas fritas



Pan y profiteroles



655kcal. 55,09% H.C. 14,10% Prot. 32,80% Lip.
5g AGS. 235mg Ca. 4mg Fe. 322ug A.



MENÚ BASAL

Jueves

Viernes

3 Sopa de fideos



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



Pan y fruta de temporada



688kcal. 51,18% H.C. 14,96% Prot. 33,08% Lip.
6g AGS. 199gm Ca. 4mg Fe. 836ug A.

10 Crema de hortalizas de temporada

Lomo de cerdo en salsa con arroz salteado



Pan y fruta de temporada ecológica



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

17 Judías blancas estofadas

Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz



Pan y fruta



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

SEMANA DE LA HISPANIDAD



OCTOBER 2025

Hostur
Colectividades y Turismo

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

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

Milk as a complement to the menu every day.

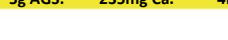
Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

6 Stewed organic lentils chorizo  Portuguese sole with baked potatoes  Bread and yoghurt  664kcal. 56,18% H.C. 15,96% Prot. 29,74% Lip. 4g AGS. 196gm Ca. 3mg Fe. 344ug A.	7 Rice with homemade tomato sauce and vegetables  Breaded chicken with sauteed vegetables  Bread and fruit  628kcal. 53,50% H.C. 15,02% Prot. 30,68% Lip. 2g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.	8 Sauteed green beans with garlic, onion and paprika  Burger with fries potatoes  Bread and fruit  625kcal. 48,32% H.C. 14,74% Prot. 30,42% Lip. 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.	9 Seafood fideua  Omellete with green salad  Wholemeal bread and fruit  685kcal. 55,29% H.C. 15,35% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 125gm Ca. 3mg Fe. 515ug A.	10 Vegetables cream  Stewed pork with sauce and sauteed rice  Bread and fruit  658kcal. 53,18% H.C. 12,96% Prot. 34,08% Lip. 6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.
13 	14 Ecological broccoli cream  Stewed meatballs with sauce and wholemeal rice  Bread and yoghurt  639kcal. 55,38% H.C. 14,82% Prot. 34,36% Lip. 7g AGS. 119gm Ca. 3mg Fe. 840ug A.	15 Stewed chickpeas with spinach  Baked chicken with garlic and potatoes  Bread and fruit  658kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip. 6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.	16 Rice with turkey, corn, carrot and peas  Breaded haddock with salad  Wholemeal bread and fruit  668kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 29,84% Lip. 3g AGS. 97gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.	17 Stewed with beans  Potato omellete with lettuce and corn salad  Bread and fruit  635kcal. 35,08% H.C. 14,78% Prot. 50,51% Lip. 6g AGS. 117gm Ca. 4mg Fe. 662ug A.
20 Sauteed chickpeas with garlic and ham  Codfish croquettes with salad  Bread and yoghurt  668kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 29,84% Lip. 3g AGS. 157gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.	21 Stewed potatoes with chorizo  Baked pork with lettuce and beet  Bread and fruit  651kcal. 51,20% H.C. 15,67% Prot. 32,87% Lip. 3g AGS. 114gm Ca. 5mg Fe. 735ug A.	22 Stewed lentils with vegetables  Scrambled eggs with ham and salad  Bread and fruit  685kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 5g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.	23 Wholemeal pasta with tomato sauce  Baked chicken with eco pumpkin  Wholemeal bread and fruit  653kcal. 51,85% H.C. 12,05% Prot. 36,01% Lip. 2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.	24 Potatoes with cheese  Hake with white sauce and vegetables  Pan y fruta  628kcal. 53,18% H.C. 16,96% Prot. 29,84% Lip. 3g AGS. 159gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.
27 Pesto noodles  Omellete with tuna and lettuce and carrot salad  Bread and yoghurt  653kcal. 50,56% H.C. 14,89% Prot. 37,55% Lip. 3g AGS. 201gm Ca. 5mg Fe. 246ug A.	28 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.	29 Stewed rice with pork  Breaded monkfish with sauteed vegetables  Bread and fruit  622kcal. 53,50% H.C. 15,82% Prot. 30,68% Lip. 3g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.	30 Stewed beans with vegetables  Loin pork with salad variety  Wholemeal bread and fruit  621kcal. 50,50% H.C. 13,82% Prot. 31,68% Lip. 1g AGS. 145gm Ca. 5mg Fe. 218ug A.	31 HALLOWEEN  Hulk cream  Crazy sausages with fries  Bread and profiterol  655kcal. 55,09% H.C. 14,10% Prot. 32,80% Lip. 5g AGS. 235gm Ca. 4mg Fe. 322ug A.