

EN JUNIO

**EL CALOR DE JUNIO
ILUMINA EL RECETARIO
MÁGICO. DE SUS PÁGINAS
SALE UN RITMO ALEGRE,
COMO MÚSICA LEJANA, Y
LOS HOSTURCITOS LO
SIGUEN HASTA LLEGAR A
UNA ISLA LLENA DE COLOR,
MAR Y SONRISAS.**



**CEIP
VALDEBERNARDO**



**LOS HOSTURCITOS DESCUBREN
QUE, DURANTE SIGLOS, LOS
VIAJES ENTRE ESPAÑA Y EL
CARIBE MEZCLARON
INGREDIENTES Y COSTUMBRES,
CREANDO PLATOS NUEVOS LLENOS
DE HISTORIA.**

**VIAJAMOS CON
NUESTRO RECETARIO
MÁGICO A...**



¡ CUBA !

Hostur
Colectividades y Turismo S.L.

hostur1993



¿Dónde
estamos?

Hola, estáis en
Cuba. Soy Dayana.

Aquí la música y
la comida siempre
van juntas.

¡Se escucha
música por
todas partes!

**DAYANA LES LLEVA A SU CASA, DONDE SU
ABUELA COCINA ARROZ CON PLÁTANO
MADURO MIENTRAS TODOS SE MUEVEN AL
RITMO DE LA MÚSICA.**

Nuestras recetas vienen de
muchos lugares: de África,
de aquí... y también de
España.

¡Nos recuerda
al arroz que
comemos en casa!



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.

JUNIO 2026

ALÉRGENOS



MENÚ BASAL



HELLO SUMMER

La frutas servidas serán sandía, melón, manzana, pera y plátano

Lunes

1 Espaguetis integrales pomodoro
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Pan y fruta de temporada

691kcal. 52,28% H.C. 15,64% Prot. 33,81% Lip.
6g AGS. 598gm Ca. 3mg Fe. 805ug A.

Martes

2 Crema eco de verduras de temporada
Pescadito a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz
Pan integral y fruta de temporada

689kcal. 51,40% H.C. 14,77% Prot. 35,29% Lip.
4g AGS. 319gm Ca. 3mg Fe. 841ug A.

Miércoles

3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón
Pollo guisado con patatas panaderas
Pan y fruta de temporada

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

Jueves

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)
Merluza a la bilbaína con ensalada variada
Pan integral y fruta de temporada

673kcal. 53,89% H.C. 15,39% Prot. 35,44% Lip.
4g AGS. 417gm Ca. 5mg Fe. 550ug A.

Viernes

5 Sopa de cocido con fideos eco
Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)
Pan y fruta de temporada eco

645kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 33,08% Lip.
6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.

8 Lentejas estofadas a la hortelana
Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado
Pan y yogur natural

665kcal. 54,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip.
3g AGS. 666gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.

9 Tallarines a la jardinera de verduras
Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)
Pan integral y fruta eco de temporada

679kcal. 53,28% H.C. 15,39% Prot. 32,14% Lip.
3g AGS. 319gm Ca. 5mg Fe. 520ug A.

10 Patatas a la riojana
Huevos con pisto de verduras
Pan y fruta de temporada

641kcal. 55,90% H.C. 14,16% Prot. 31,60% Lip.
5g AGS. 172gm Ca. 7mg Fe. 381ug A.

11 Alubias eco estofadas a la hortelana
Bacalao a la vizcaína con ensalada variada
Pan integral y fruta

689kcal. 51,40% H.C. 14,77% Prot. 35,29% Lip.
4g AGS. 319gm Ca. 3mg Fe. 841ug A.

12 Menestra de verduras
Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas
Pan y fruta de temporada

695kcal. 52,18% H.C. 16,96% Prot. 30,84% Lip.
3g AGS. 159gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.

15 Crema a la hortelana ecológica
Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga
Pan y fruta de temporada

701kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip.
6g AGS. 266gm Ca. 5mg Fe. 533ug A.

16 Garbanzos guisados con chorizo
Canelones vegetales con bechamel y ensalada
Pan integral y fruta de temporada

620kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip.
4g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)
Merluza en salsa con ensalada variada
Pan y fruta de temporada eco

701kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip.
6g AGS. 266gm Ca. 5mg Fe. 533ug A.

18 Pasta integral en salsa de tomate
Tortilla con pavo en con ensalada variada
Pan integral y fruta de temporada

633kcal. 53,81% H.C. 12,25% Prot. 35,06% Lip.
2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.

19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)
Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada
Pan y helado

641kcal. 55,90% H.C. 14,16% Prot. 31,60% Lip.
5g AGS. 172gm Ca. 7mg Fe. 381ug A.



Hostur
Colectividades y Turismo

JUNE 2026



The fruits served will be watermelon, melon, apple, pear, and banana

BASAL MENU



HELLO SUMMER

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

1 Wholemeal pasta with pomodoro sauce French omelet with lettuce and carrot salad Bread and fruit 691kcal. 52,28% H.C. 15,64% Prot. 33,81% Lip. 6g AGS. 598gm Ca. 3mg Fe. 805ug A.	2 Eco vegetable cream Breaded fish with salad (lettuce, cous-cous and corn) Wholemeal bread and fruit 689kcal. 51,40% H.C. 14,77% Prot. 35,29% Lip. 4g AGS. 319gm Ca. 3mg Fe. 841ug A.	3 Sauteed green beans with paprika and garlic Stewed chicken with potatoes Bread and fruit 658kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip. 6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.	4 Special fried rice (rice, corn, egg and carrot) Baked hake with Bilbao-style sauce and mixed salad Wholemeal bread and fruit 673kcal. 53,89% H.C. 15,39% Prot. 35,44% Lip. 4g AGS. 417gm Ca. 5mg Fe. 550ug A.	5 Eco noodle soup Chickpeas, carrot, potato and cabbage Bread and eco fruit 645kcal. 54,18% H.C. 14,96% Prot. 33,08% Lip. 6g AGS. 211gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.
8 Stewed eco lentil with vegetables Breaded eggplants with sauteed wholemeal rice Bread and natural yoghurt 665kcal. 54,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.	9 Pasta with vegetables Baked salmon with leek sauce and salad (lettuce, olives and cucumber) Wholemeal bread and eco fruit 679kcal. 53,28% H.C. 15,39% Prot. 32,14% Lip. 3g AGS. 191gm Ca. 5mg Fe. 520ug A.	10 Stewed potatoes with chorizo Eggs with vegetable ratatouille Bread and fruit 641kcal. 55,90% H.C. 14,16% Prot. 31,60% Lip. 5g AGS. 172gm Ca. 7mg Fe. 381ug A.	11 Stewed eco beans with vegetables Cod fish with Basque-style sauce and mixed salad Wholemeal bread and fruit 689kcal. 51,40% H.C. 14,77% Prot. 35,29% Lip. 4g AGS. 319gm Ca. 3mg Fe. 841ug A.	12 Spring vegetable stew Mixed burger (pork and veal) with diced potatoes Bread and fruit 695kcal. 52,18% H.C. 16,96% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 159gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.
15 Eco vegetable cream Baked pork loin with lettuce salad Bread and fruit 701kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 6g AGS. 266gm Ca. 5mg Fe. 533ug A.	16 Stewed chickpeas with chorizo Veggie cannelloni with bechamel and mixed salad Wholemeal bread and fruit 620kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 4g AGS. 112gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.	17 Country salad (potato, tomato, carrot, olives and boiled egg) Baked hake with sauce and mixed salad Bread and eco fruit 701kcal. 51,32% H.C. 15,74% Prot. 30,42% Lip. 6g AGS. 266gm Ca. 5mg Fe. 533ug A.	18 Wholemeal pasta with tomato sauce Turkey omelet with mixed salad Wholemeal bread and fruit 633kcal. 53,81% H.C. 12,25% Prot. 35,06% Lip. 2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.	19 Baião de dois (rice, tomato, chorizo, onion and garlic) Cozinhos (Chicken croquettes) with mixed salad Bread and ice cream 641kcal. 55,90% H.C. 14,16% Prot. 31,60% Lip. 5g AGS. 172gm Ca. 7mg Fe. 381ug A.



Hostur
Colectividades y Turismo