

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**
ALERGIAS E INTOLERANCIAS



**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



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

MENÚ BASAL



HELLO SUMMER

Lunes

1 Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

Martes

2 Crema eco de verduras de temporada

INTEGRAL Pescaito a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada

Miércoles

3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

Jueves

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

INTEGRAL Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

Viernes

5 Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines a la jardinera de verduras

INTEGRAL Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada

10 Patatas a la riojana

Huevos con pisto de verduras

Pan y fruta de temporada

11 Alubias eco estofadas a la hortelana

INTEGRAL Bacalao a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta

12 Menestra de verduras

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

15 Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada

16 Garbanzos guisados con chorizo

INTEGRAL Canelones vegetales con bechamel y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Merluza en salsa con ensalada variada

Pan y fruta de temporada eco

18 Pasta integral en salsa de tomate

INTEGRAL Tortilla con pavo en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada

Pan y helado



Hostur
Colectividades y Turismo

JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

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



HELLO SUMMER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

2 Crema eco de verduras de temporada

INTEGRAL Pescaito a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada

3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

INTEGRAL Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

5 Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines a la jardinera de verduras

INTEGRAL Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada

10 Patatas a la riojana

Huevos con pisto de verduras

Pan y fruta de temporada

11 Alubias eco estofadas a la hortelana

INTEGRAL Bacalao a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta

12 Menestra de verduras

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

15 Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada

16 Garbanzos guisados con chorizo

INTEGRAL Canelones vegetales con bechamel y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Merluza en salsa con ensalada variada

Pan y fruta de temporada eco

18 Pasta integral en salsa de tomate

INTEGRAL Tortilla con pavo en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada

Pan y helado sin alérgenos



Hostur
Colectividades y Turismo

JUNIO 2026

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.

MENÚ DIABÉTICO 5R

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



HELLO SUMMER

Lunes

1 Espaguetis integrales pomodoro
Pasta cocida (espaguetis) 90g =2R

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan integral y manzana
Pan 20g= 1R, manzana 200g = 2R

Martes

2 Crema eco de verduras de temporada
Patata cocida 65g =1R

Integral Pescaito a la andaluza con ensalada de lechuga y pepino
Rebozado (andaluza) 15g =1R
Cuscús cocido 45g =1R

Pan integral y sandía
Pan integral 23g = 1R y sandía 100g =1R

Miércoles

3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón
Judías verdes 250g =1R

Pollo guisado con patatas panaderas
Patatas panaderas 60g =2R

Pan y melón
Pan 20g = 1R y melón 100g = 1R

Jueves

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)
Arroz cocido 38g =1R
Maíz dulce 50g =1R

Integral Merluza a la bilbaina con ensalada variada (no maíz dulce)

Pan integral y plátano
Pan integral 23g = 1R y plátano 100g =2R

Viernes

5 Sopa de cocido con fideos eco
Pasta cocida (fideos) 45g =1R

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)
Garbanzos cocido 50g =1R
Patata cocida 65g =1R

Pan y pera
Pan 20g = 1R, pera 100g = 1R

8 Lentejas estofadas a la hortelana
Lentejas cocidas 75g = 1,5R

Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado
Rebozado (andaluza) 15g =1R

Pan y yogur natural
Pan 20g = 1R, yogur natural 1,5R

9 Tallarines a la jardinera de verduras
Pasta cocida (tallarines) 90g =2R

Integral Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y manzana
Pan integral 23g = 1R
Manzana 200g = 2R

10 Patatas a la riojana
Patata cocida 130g =2R

Huevos con pisto de verduras

Pan y plátano
Pan 20g = 1R y plátano 100g = 2R

11 Alubias eco estofadas a la hortelana
Alubias cocidas 110R = 2R

Integral Bacalao a la vizcaína con ensalada variada
Maíz dulce 50g = 1R

Pan integral y sandía
Pan integral 23g = 1R
Sandía 100g = 1R

12 Menestra de verduras
Guisantes cocidos 50g = 0,5R
Judías verdes 125g = 0,5R

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas
Patatas panaderas 60g = 2R

Pan y pera
Pan 20g = 1R y pera 100g = 1R

15 Crema a la hortelana ecológica
Patata cocida 65g =1R

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y maíz
Maíz dulce 50g = 1R

Pan y manzana
Pan 20g = 1R, manzana 200g = 2R

16 Garbanzos guisados con chorizo
Garbanzos cocidos 50g = 1R

Integral Canelones vegetales con bechamel y ensalada (no maíz dulce)
Canelones (2 unid) 200g = 2R

Pan integral y sandía
Pan integral 23g = 1R y sandía 100g =1R

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)
Patata cocida 65g =1R

Merluza en salsa con ensalada variada (con maíz dulce)
Maíz dulce 50g =1R

Pan y pera
Pan 20g = 1R, pera 200g = 2R

18 Pasta integral en salsa de tomate
Pasta cocida (tallarines) 90g =2R

Integral Tortilla con pavo en con ensalada variada (no maíz dulce)

Pan integral y plátano
Pan integral 23g = 1R y plátano 100g =2R

19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)
Arroz cocido 38g =1R

Coizinhas (croquetas de pollo) con ensalada (no maíz dulce)
Croquetas de pollo 70g (2 unid) = 1,5 R

Pan y helado
Pan integral 23g = 1R y helado 1,5R



JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN LENTEJAS, SIN GUISANTES, SIN GARBANZOS

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



HELLO SUMMER

Lunes

1 Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

Martes

2 Crema eco de verduras de temporada (no guisantes)

Pescado a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada

Miércoles

3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

Jueves

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

Viernes

5 Sopa de cocido con fideos eco

Pollo, zanahoria y patata

Pan y fruta de temporada eco

8 Crema de calabacín y puerro

Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines a la jardinera de verduras (no guisantes)

Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada

10 Patatas a la riojana

Huevos con pisto de verduras

Pan y fruta de temporada

11 Alubias eco estofadas a la hortelana

Bacalao a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta

12 Tricolor de verduras frescas (patata, calabacín y zanahoria)

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

15 Crema a la hortelana ecológica (no guisantes)

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada

16 Salteado de verduritas con ajo y pimentón (no guisantes)

Pavo guisado con patata asada

Pan integral y fruta de temporada

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Merluza en salsa con ensalada variada

Pan y fruta de temporada eco

18 Pasta integral en salsa de tomate

Tortilla con pavo en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada

Pan y helado sin alérgenos



Hostur
Colectividades y Turismo

JUNIO 2026

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.

MENÚ INTOLERANCIA JUDÍAS VERDES

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



HELLO SUMMER

Lunes

1 Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

Martes

2 Crema eco de verduras de temporada (no judías verdes)

INTEGRAL Pescaito a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada

Miércoles

3 Salteado de verduritas con ajo y pimentón (no judías verdes)

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

Jueves

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

INTEGRAL Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

Viernes

5 Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco

8 Lentejas estofadas a la hortelana (no judías verdes)

Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines a la jardinera de verduras (no judías verdes)

INTEGRAL Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada

10 Patatas a la riojana

Huevos con pisto de verduras

Pan y fruta de temporada

11 Alubias eco estofadas a la hortelana (no judías verdes)

INTEGRAL Bacalao a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta

12 Tricolor de verduras frescas (coliflor, zanahoria y brócoli)

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

15 Crema a la hortelana ecológica (no judías verdes)

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada

16 Garbanzos guisados con chorizo

INTEGRAL Canelones vegetales con bechamel y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Merluza en salsa con ensalada variada

Pan y fruta de temporada eco

18 Pasta integral en salsa de tomate

INTEGRAL Tortilla con pavo en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada

Pan y helado sin alérgenos



JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN LEGUMBRES, SIN LEGUMINOSAS, SIN SOJA, SIN BRÓCOLI, SIN COLIFLOR

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



HELLO SUMMER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Espaguetis (STL) pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

2 Crema eco de verduras de temporada (no judías verdes, no guisantes, no coliflor, no brócoli)

Pescadito a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada

INTEGRAL

3 Salteado de verduritas con ajo y pimentón (no judías verdes, no guisantes, no coliflor, no brócoli)

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

INTEGRAL

5 Sopa de cocido con fideos (STL)

Pollo, patata y zanahoria

Pan y fruta de temporada eco

8 Crema de calabacín y puerro

Pavo en salsa de verduras con berenjenas frescas asadas

Pan y yogur natural

9 Tallarines (STL) a la jardinera de verduras (no judías verdes, no guisantes, no coliflor, no brócoli)

Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada

INTEGRAL

10 Patatas guisadas con verduritas (no guisantes, no judías verdes, no coliflor, no brócoli)

Huevos con pisto de verduras (no coliflor, no brócoli)

Pan y fruta de temporada

11 Arroz integral salteado con pimientos, calabacín, cebolla y zanahoria

Bacalao a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta

INTEGRAL

12 Tricolor de verduras frescas (patata, zanahoria y calabacín)

Hamburguesa de pollo (STL) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada



15 Crema a la hortelana ecológica (no judías verdes, no guisantes, no coliflor, no brócoli)

Pollo al horno en salsa de verduras (no judías verdes, coliflor, brócoli, guisantes) con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada

16 Salteado de verduritas con ajo y pimentón (no judías verdes, no guisantes, no coliflor, no brócoli)

Pavo guisado con patata asada

Pan integral y fruta de temporada

INTEGRAL

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Merluza en salsa con ensalada variada

Pan y fruta de temporada eco

18 Pasta (STL) en salsa de tomate

Tortilla francesa en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

INTEGRAL

19 Arroz salteado con sofrito casero (ajo, cebolla, zanahoria y pimiento rojo)

Tiras de pollo fritas rebozadas caseras (STL) con ensalada

Pan y helado sin alérgenos (STL)



Hostur
Colectividades y Turismo

JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN GLUTEN

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



HELLO SUMMER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Espaguetis (SG) pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan (SG) y fruta de temporada

2 Crema eco de verduras de temporada

INTEGRAL Pescaito a la andaluza (SG) con ensalada de lechuga y maíz

Pan (SG) y fruta de temporada

3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan (SG) y fruta de temporada

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

INTEGRAL Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan (SG) y fruta de temporada

5 Sopa de cocido con fideos (SG)

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan (SG) y fruta de temporada eco

8 Lentejas (STG) estofadas a la hortelana

Berenjenas frescas rebozadas caseras (SG) con arroz integral ecológico salteado

Pan (SG) y yogur natural

9 Tallarines (SG) a la jardinera de verduras

INTEGRAL Salmón al horno en salsa de puerros (SG) con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan (SG) y fruta eco de temporada

10 Patatas a la riojana

Huevos con pisto de verduras

Pan (SG) y fruta de temporada

11 Alubias eco estofadas a la hortelana

INTEGRAL Bacalao a la vizcaína con ensalada variada

Pan (SG) y fruta

12 Menestra de verduras

Hamburguesa de pollo (SG) con patatas asadas

Pan (SG) y fruta de temporada



15 Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan (SG) y fruta de temporada

16 Garbanzos guisados con chorizo

INTEGRAL Pastel de patata y verduras casero (SG) y ensalada

Pan (SG) y fruta de temporada

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Merluza en salsa (SG) con ensalada variada

Pan (SG) y fruta de temporada eco

18 Pasta (SG) en salsa de tomate

INTEGRAL Tortilla con pavo en con ensalada variada

Pan (SG) y fruta de temporada

19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Tiras de pollo fritas rebozadas caseras (SG) con ensalada

Pan (SG) y helado



Hostur
Colectividades y Turismo

JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN LACTOSA

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



HELLO SUMMER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

2 Crema eco de verduras de temporada

INTEGRAL Pescaito a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada

3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

INTEGRAL Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

5 Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur (SL)

9 Tallarines a la jardinera de verduras

INTEGRAL Salmón al horno en salsa de puerros (SL) con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada

10 Patatas guisadas con verduritas

Huevos con pisto de verduras

Pan y fruta de temporada

11 Alubias eco estofadas a la hortelana

INTEGRAL Bacalao a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta

12 Menestra de verduras

Hamburguesa de pollo (SL) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

15 Crema a la hortelana ecológica

Pollo al horno en salsa de tomate con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada

16 Garbanzos guisados con zanahoria, cebolla y calabacín

INTEGRAL Pastel de patata y verduras casero y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Merluza en salsa con ensalada variada

Pan y fruta de temporada eco

18 Pasta integral en salsa de tomate

INTEGRAL Tortilla francesa con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

19 Arroz salteado con sofrito casero (ajo, cebolla, zanahoria y pimiento rojo)

Tiras de pollo fritas rebozadas caseras (SL) con ensalada

Pan y helado sin alérgenos (SL)



Hostur
Colectividades y Turismo

JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN SÉSAMO

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



HELLO SUMMER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

2 Crema eco de verduras de temporada

INTEGRAL Pescaito a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan y fruta de temporada

3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

INTEGRAL Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

5 Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas frescas rebozadas caseras con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines a la jardinera de verduras

INTEGRAL Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan y fruta eco de temporada

10 Patatas a la riojana

Huevos con pisto de verduras

Pan y fruta de temporada

11 Alubias eco estofadas a la hortelana

INTEGRAL Bacalao a la vizcaína con ensalada variada

Pan y fruta

12 Menestra de verduras

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

15 Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada

16 Garbanzos guisados con chorizo

INTEGRAL Pastel de patata y verduras casero y ensalada

Pan y fruta de temporada

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Merluza en salsa con ensalada variada

Pan y fruta de temporada eco

18 Pasta integral en salsa de tomate

INTEGRAL Tortilla con pavo en con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada

Pan y helado



Hostur
Colectividades y Turismo

JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN MARISCO, SIN CRUSTÁCEOS

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



HELLO SUMMER

Lunes

1 Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

Martes

2 Crema eco de verduras de temporada

INTEGRAL Tiras de pavo fritas rebozadas con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada

Miércoles

3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

Jueves

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

INTEGRAL Pavo guisado con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

Viernes

5 Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas frescas rebozadas caseras con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines a la jardinera de verduras

INTEGRAL Pollo al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada

10 Patatas a la riojana

Huevos con pisto de verduras

Pan y fruta de temporada

11 Alubias eco estofadas a la hortelana

INTEGRAL Pavo al horno en salsa con ensalada variada

Pan integral y fruta

12 Menestra de verduras

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

15 Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada

16 Garbanzos guisados con chorizo

INTEGRAL Pastel de verduras y patata casero y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Pollo asado en salsa con ensalada variada

Pan y fruta de temporada eco

18 Pasta integral en salsa de tomate

INTEGRAL Tortilla con pavo en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Tiras de pollo fritas rebozadas caseras con ensalada

Pan y helado sin alérgenos



Hostur
Colectividades y Turismo

JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN MARISCO

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



HELLO SUMMER

Lunes

1 Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

Martes

2 Crema eco de verduras de temporada

INTEGRAL

Tiras de pavo fritas rebozadas con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada

Miércoles

3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

Jueves

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

INTEGRAL

Pavo guisado con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

Viernes

5 Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas frescas rebozadas caseras con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines a la jardinera de verduras

INTEGRAL

Pollo al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada

10 Patatas a la riojana

Huevos con pisto de verduras

Pan y fruta de temporada

11 Alubias eco estofadas a la hortelana

INTEGRAL

Pavo al horno en salsa con ensalada variada

Pan integral y fruta

12 Menestra de verduras

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada



15 Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada

16 Garbanzos guisados con chorizo

INTEGRAL

Pastel de verduras y patata casero y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Pollo asado en salsa con ensalada variada

Pan y fruta de temporada eco

18 Pasta integral en salsa de tomate

INTEGRAL

Tortilla con pavo en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Tiras de pollo fritas rebozadas caseras con ensalada

Pan y helado sin alérgenos



JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN PESCADO

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



HELLO SUMMER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

2 Crema eco de verduras de temporada

Tiras de pavo fritas rebozadas con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada

3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

Pavo guisado con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

5 Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas frescas rebozadas caseras con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines a la jardinera de verduras

Pollo al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada

10 Patatas a la riojana

Huevos con pisto de verduras

Pan y fruta de temporada

11 Alubias eco estofadas a la hortelana

Pavo al horno en salsa con ensalada variada

Pan integral y fruta

12 Menestra de verduras

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

15 Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada

16 Garbanzos guisados con chorizo

Pastel de verduras y patata casero y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Pollo asado en salsa con ensalada variada

Pan y fruta de temporada eco

18 Pasta integral en salsa de tomate

Tortilla con pavo en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Tiras de pollo fritas rebozadas caseras con ensalada

Pan y helado sin alérgenos



Hostur
Colectividades y Turismo

JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN MARISCO, SIN PLÁTANO, SIN KIWI, SIN CONEJO, SIN NUEZ

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



HELLO SUMMER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada (no kiwi) (no plátano)

2 Crema eco de verduras de temporada

Tiras de pavo fritas rebozadas con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada (no kiwi) (no plátano)

INTEGRAL

3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada (no kiwi) (no plátano)

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

Pavo guisado con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no kiwi) (no plátano)

INTEGRAL

5 Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco (no kiwi) (no plátano)

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas frescas rebozadas caseras con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines a la jardinera de verduras

Pollo al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada (no kiwi) (no plátano)

INTEGRAL

10 Patatas a la riojana

Huevos con pisto de verduras

Pan y fruta de temporada (no kiwi) (no plátano)

11 Alubias eco estofadas a la hortelana

Pavo al horno en salsa con ensalada variada

Pan integral y fruta (no kiwi) (no plátano)

INTEGRAL

12 Menestra de verduras

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada (no kiwi) (no plátano)

15 Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada (no kiwi) (no plátano)

16 Garbanzos guisados con chorizo

Pastel de verduras y patata casero y ensalada

Pan integral y fruta de temporada (no kiwi) (no plátano)

INTEGRAL

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Pollo asado en salsa con ensalada variada

Pan y fruta de temporada eco (no kiwi) (no plátano)

18 Pasta integral en salsa de tomate

Tortilla con pavo en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no kiwi) (no plátano)

INTEGRAL

19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Tiras de pollo fritas rebozadas caseras con ensalada

Pan y helado sin alérgenos (no kiwi) (no plátano)



JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN GALLO

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



HELLO SUMMER

Lunes

1 Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

Martes

2 Crema eco de verduras de temporada

INTEGRAL Pescaito a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada

Miércoles

3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

Jueves

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

INTEGRAL Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

Viernes

5 Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines a la jardinera de verduras

INTEGRAL Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada

10 Patatas a la riojana

Huevos con pisto de verduras

Pan y fruta de temporada

11 Alubias eco estofadas a la hortelana

INTEGRAL Bacalao a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta

12 Menestra de verduras

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

15 Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada

16 Garbanzos guisados con chorizo

INTEGRAL Canelones vegetales con bechamel y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Merluza en salsa con ensalada variada

Pan y fruta de temporada eco

18 Pasta integral en salsa de tomate

INTEGRAL Tortilla con pavo en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada

Pan y helado



Hostur
Colectividades y Turismo

JUNIO 2026

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.

MENÚ HIPOCALÓRICA

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



HELLO SUMMER

Lunes

1 Espaguetis integrales salteados con calabacín fresco

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

Martes

2 Crema eco de verduras de temporada

INTEGRAL Pescadito al horno con ensalada de lechuga y maíz

Pan integral y fruta de temporada

Miércoles

3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

Jueves

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

INTEGRAL Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

Viernes

5 Sopa de cocido con fideos eco (con caldo casero de verduras frescas)

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, repollo) (no patata)

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Pavo en salsa de verduras con berenjenas frescas asadas

Pan y yogur natural sin azúcares

9 Tallarines a la jardinera de verduras

INTEGRAL Salmón al horno con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada

10 Patatas guisadas con verduritas

Huevos con pisto de verduras

Pan y fruta de temporada

11 Alubias eco estofadas a la hortelana

INTEGRAL Bacalao a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta



12 Menestra de verduras

Hamburguesa de pollo casera con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

15 Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada

16 Garbanzos guisados con zanahoria, cebolla y calabacín

INTEGRAL Pastel de patata y verduras casero y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Merluza al horno con ensalada variada

Pan y fruta de temporada eco

18 Pasta integral en salsa de tomate

INTEGRAL Tortilla francesa con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

19 Arroz salteado con sofrito casero (ajo, cebolla, zanahoria y pimiento rojo)

Tiras de pollo a la plancha caseras con ensalada

Pan y yogur natural sin azúcares



Hostur
Colectividades y Turismo

JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN SAL

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



HELLO SUMMER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 <i>Espaguetis integrales pomodoro</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria fresca rallada</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	2 <i>Crema eco de verduras de temporada</i> INTEGRAL <i>Pescadito a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y pepino</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	3 <i>Judías verdes salteadas con ajo y pimentón</i> <i>Pollo guisado con patatas panaderas</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	4 <i>Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)</i> INTEGRAL <i>Merluza a la bilbaína con ensalada variada (todo fresco, nada enlatado)</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	5 <i>Sopa de cocido con fideos eco</i> <i>Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)</i> <i>Pan y fruta de temporada eco</i>
8 <i>Lentejas estofadas a la hortelana</i> <i>Berenjenas frescas rebozadas caseras con arroz integral ecológico salteado</i> <i>Pan y yogur natural</i>	9 <i>Tallarines a la jardinera de verduras</i> INTEGRAL <i>Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada verde (lechuga y pepino)</i> <i>Pan integral y fruta eco de temporada</i>	10 <i>Patatas guisadas con verduras</i> <i>Huevos con pisto de verduras</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	11 <i>Alubias eco estofadas a la hortelana</i> INTEGRAL <i>Bacalao a la vizcaína con ensalada variada (todo fresco, nada enlatado)</i> <i>Pan integral y fruta</i>	12 <i>Menestra de verduras</i> <i>Hamburguesa de pollo casera con patatas asadas</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>
15 <i>Crema a la hortelana ecológica</i> <i>Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga</i> <i>Pan y fruta de temporada</i>	16 <i>Garbanzos guisados con zanahoria, cebolla y calabacín</i> INTEGRAL <i>Pastel de patata y verduras casero y ensalada (todo fresco, nada enlatado)</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	17 <i>Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, pimiento y huevo)</i> <i>Merluza en salsa con ensalada variada (todo fresco, nada enlatado)</i> <i>Pan y fruta de temporada eco</i>	18 <i>Pasta integral en salsa de tomate</i> INTEGRAL <i>Tortilla francesa en con ensalada variada (todo fresco, nada enlatado)</i> <i>Pan integral y fruta de temporada</i>	19 <i>Arroz salteado con sofrito casero (ajo, cebolla, zanahoria y pimiento rojo)</i> <i>Tiras de pollo fritas rebozadas caseras con ensalada (todo fresco, nada enlatado)</i> <i>Pan y helado</i>



Hostur
Colectividades y Turismo

JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN PROPILINA, SIN MELÓN, SIN SANDÍA, SIN TOMATE NATURAL

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



HELLO SUMMER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Espaguetis salteados con calabacín fresco Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria fresca rallada Pan y fruta de temporada (no melón) (no sandía)	2 Crema eco de verduras de temporada (verduras todas frescas) INTEGRAL Pescaito al horno con ensalada de lechuga, cuscus y pepino Pan integral y fruta de temporada (no melón) (no sandía)	3 Judías verdes frescas salteadas con ajo y pimentón Pollo guisado con patatas panaderas Pan y fruta de temporada (no melón) (no sandía)	4 Arroz salteado con zanahoria fresca INTEGRAL Merluza al horno con ensalada variada (todo fresco, nada enlatado) (no tomate) Pan integral y fruta de temporada (no melón) (no sandía)	5 Sopa de cocido con fideos eco (con caldo casero de verduras frescas) Garbanzos, zanahoria fresca, repollo fresco y patata Pan y fruta de temporada eco (no melón) (no sandía)
8 Lentejas estofadas a la hortelana (verduras todas frescas) (no tomate) Berenjenas frescas rebozadas caseras con arroz integral ecológico salteado Pan y yogur natural sin azúcares	9 Tallarines a la jardinera de verduras (verduras todas frescas) (no tomate) INTEGRAL Salmón al horno con ensalada verde (lechuga y pepino) Pan integral y fruta eco de temporada (no melón) (no sandía)	10 Patatas guisadas con verduras (verduras todas frescas) (no tomate) Huevos con salteado de calabacín fresco y berenjena fresco Pan y fruta de temporada (no melón) (no sandía)	11 Alubias eco estofadas a la hortelana (verduras todas frescas) (no tomate) INTEGRAL Bacalao a la vizcaína con ensalada variada (todo fresco, nada enlatado) (no tomate) Pan integral y fruta (no melón) (no sandía)	12 Tricolor de verduras frescas (patata, zanahoria y calabacín) (todo fresco) Pollo guisado con patatas asadas Pan y fruta de temporada (no melón) (no sandía)
15 Crema a la hortelana ecológica Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga Pan y fruta de temporada (no melón) (no sandía)	16 Garbanzos guisados con zanahoria fresca, cebolla y calabacín INTEGRAL Pastel de patata y verduras (frescas, no tomate) casero y ensalada (todo fresco, nada enlatado) (no tomate) Pan integral y fruta de temporada (no melón) (no sandía)	17 Ensalada campera (patata, cebolla, zanahoria fresca, pimiento fresco y huevo) Merluza al horno con ensalada variada (todo fresco, nada enlatado) (no tomate) Pan y fruta de temporada eco (no melón) (no sandía)	18 Pasta integral salteada al ajillo (ajo fresco) Tortilla francesa con ensalada variada (todo fresco, nada enlatado) (no tomate) Pan integral y fruta de temporada (no melón) (no sandía)	19 Arroz salteado con sofrito casero (ajo, cebolla, zanahoria fresca y pimiento rojo fresco) Tiras de pollo a la plancha caseras con ensalada (no tomate) (todo fresco, nada enlatado) Pan y yogur natural sin azúcares



JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN FRUTOS SECOS, SIN HUEVO CRUDO, SIN PEPINILLOS

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



HELLO SUMMER

Lunes

1 Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa (bien cocinada) con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

Martes

2 Crema eco de verduras de temporada

INTEGRAL Pescaito a la andaluza (SH) con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada

Miércoles

3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

Jueves

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo (bien cocinada) y zanahoria)

INTEGRAL Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

Viernes

5 Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas frescas rebozadas caseras (SH) con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines a la jardinera de verduras

INTEGRAL Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada

10 Patatas a la riojana

Huevos (bien cocinados) con pisto de verduras

Pan y fruta de temporada

11 Alubias eco estofadas a la hortelana

INTEGRAL Bacalao a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta



12 Menestra de verduras (SH)

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

15 Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada

16 Garbanzos guisados con chorizo

INTEGRAL Canelones vegetales con bechamel y ensalada

Pan integral y fruta de temporada

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo (bien cocinado))

Merluza en salsa con ensalada variada

Pan y fruta de temporada eco

18 Pasta integral en salsa de tomate

INTEGRAL Tortilla con pavo (bien cocinada) en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada

Pan y helado sin alérgenos



Hostur
Colectividades y Turismo

JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN COLIFLOR

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



HELLO SUMMER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Espaguetis integrales pomodoro Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta de temporada	2 Crema eco de verduras de temporada (no coliflor) INTEGRAL Pescaito a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz Pan integral y fruta de temporada	3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón Pollo guisado con patatas panaderas Pan y fruta de temporada	4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria) INTEGRAL Merluza a la bilbaína con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	5 Sopa de cocido con fideos eco Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo) Pan y fruta de temporada eco
8 Lentejas estofadas a la hortelana (no coliflor) Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado Pan y yogur natural	9 Tallarines a la jardinera de verduras (no coliflor) INTEGRAL Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino) Pan integral y fruta eco de temporada	10 Patatas a la riojana Huevos con pisto de verduras (no coliflor) Pan y fruta de temporada	11 Alubias eco estofadas a la hortelana (no coliflor) INTEGRAL Bacalao a la vizcaína con ensalada variada Pan integral y fruta	12 Tricolor de verduras frescas (patata, zanahoria y calabacín) Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas Pan y fruta de temporada
15 Crema a la hortelana ecológica (no coliflor) Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga Pan y fruta de temporada	16 Garbanzos guisados con chorizo INTEGRAL Canelones vegetales con bechamel y ensalada Pan integral y fruta de temporada	17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo) Merluza en salsa con ensalada variada Pan y fruta de temporada eco	18 Pasta integral en salsa de tomate INTEGRAL Tortilla con pavo en con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo) Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada Pan y helado



Hostur
Colectividades y Turismo

JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN FRUTAS CON PELO

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



HELLO SUMMER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada (no frutas con pelo)

2 Crema eco de verduras de temporada

INTEGRAL Pescaito a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada (no frutas con pelo)

3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada (no frutas con pelo)

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

INTEGRAL Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no frutas con pelo)

5 Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco (no frutas con pelo)

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines a la jardinera de verduras

INTEGRAL Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada (no frutas con pelo)

10 Patatas a la riojana

Huevos con pisto de verduras

Pan y fruta de temporada (no frutas con pelo)

11 Alubias eco estofadas a la hortelana

INTEGRAL Bacalao a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta (no frutas con pelo)

12 Menestra de verduras

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada (no frutas con pelo)



15 Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada (no frutas con pelo)

16 Garbanzos guisados con chorizo

INTEGRAL Canelones vegetales con bechamel y ensalada

Pan integral y fruta de temporada (no frutas con pelo)

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Merluza en salsa con ensalada variada

Pan y fruta de temporada eco (no frutas con pelo)

18 Pasta integral en salsa de tomate

INTEGRAL Tortilla con pavo en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no frutas con pelo)

19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada

Pan y helado vainilla o chocolate



Hostur
Colectividades y Turismo

JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN MELOCOTÓN, SIN PARAGUAYA, SIN FRUTAS CON PELO (INGESTA Y TACTO)

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



HELLO SUMMER

Lunes

1 Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada (no frutas con pelo: melocotón, paraguay, etc.)

Martes

2 Crema eco de verduras de temporada

INTEGRAL Pescaito a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada (no frutas con pelo: melocotón, paraguay, etc.)

Miércoles

3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada (no frutas con pelo: melocotón, paraguay, etc.)

Jueves

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

INTEGRAL Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no frutas con pelo: melocotón, paraguay, etc.)

Viernes

5 Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco (no frutas con pelo: melocotón, paraguay, etc.)

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines a la jardinera de verduras

INTEGRAL Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada (no frutas con pelo: melocotón, paraguay, etc.)

10 Patatas a la riojana

Huevos con pisto de verduras

Pan y fruta de temporada (no frutas con pelo: melocotón, paraguay, etc.)

11 Alubias eco estofadas a la hortelana

INTEGRAL Bacalao a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta (no frutas con pelo: melocotón, paraguay, etc.)

12 Menestra de verduras

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada (no frutas con pelo: melocotón, paraguay, etc.)

15 Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada (no frutas con pelo: melocotón, paraguay, etc.)

16 Garbanzos guisados con chorizo

INTEGRAL Canelones vegetales con bechamel y ensalada

Pan integral y fruta de temporada (no frutas con pelo: melocotón, paraguay, etc.)

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Merluza en salsa con ensalada variada

Pan y fruta de temporada eco (no frutas con pelo: melocotón, paraguay, etc.)

18 Pasta integral en salsa de tomate

INTEGRAL Tortilla con pavo en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no frutas con pelo: melocotón, paraguay, etc.)

19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada

Pan y helado vainilla o chocolate



JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN FRUTAS CON PELO (FRESA, KIWI, MELOCOTÓN Y NECTARINA)

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



HELLO SUMMER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Espaguetis integrales pomodoro Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta de temporada (no frutas con pelo: melocotón, nectarina, kiwi ni fresas)	2 Crema eco de verduras de temporada INTEGRAL Pescaito a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz Pan integral y fruta de temporada (no frutas con pelo: melocotón, nectarina, kiwi ni fresas)	3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón Pollo guisado con patatas panaderas Pan y fruta de temporada (no frutas con pelo: melocotón, nectarina, kiwi ni fresas)	4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria) INTEGRAL Merluza a la bilbaína con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada (no frutas con pelo: melocotón, nectarina, kiwi ni fresas)	5 Sopa de cocido con fideos eco Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo) Pan y fruta de temporada eco (no frutas con pelo: melocotón, nectarina, kiwi ni fresas)
8 Lentejas estofadas a la hortelana Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado Pan y yogur natural	9 Tallarines a la jardinera de verduras INTEGRAL Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino) Pan integral y fruta eco de temporada (no frutas con pelo: melocotón, nectarina, kiwi ni fresas)	10 Patatas a la riojana Huevos con pisto de verduras Pan y fruta de temporada (no frutas con pelo: melocotón, nectarina, kiwi ni fresas)	11 Alubias eco estofadas a la hortelana INTEGRAL Bacalao a la vizcaína con ensalada variada Pan integral y fruta ((no frutas con pelo: melocotón, nectarina, kiwi ni fresas)	12 Menestra de verduras Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas Pan y fruta de temporada (no frutas con pelo: melocotón, nectarina, kiwi ni fresas)
15 Crema a la hortelana ecológica Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga Pan y fruta de temporada (no frutas con pelo: melocotón, nectarina, kiwi ni fresas)	16 Garbanzos guisados con chorizo INTEGRAL Canelones vegetales con bechamel y ensalada Pan integral y fruta de temporada (no frutas con pelo: melocotón, nectarina, kiwi ni fresas)	17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo) Merluza en salsa con ensalada variada Pan y fruta de temporada eco (no frutas con pelo: melocotón, nectarina, kiwi ni fresas)	18 Pasta integral en salsa de tomate INTEGRAL Tortilla con pavo en con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada (no frutas con pelo: melocotón, nectarina, kiwi ni fresas)	19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo) Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada Pan y helado vainilla o chocolate



Hostur
Colectividades y Turismo

JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN PISTACHO, SIN ANACARDO, SIN MANGO

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



HELLO SUMMER

Lunes

1 Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada (no mango)

Martes

2 Crema eco de verduras de temporada

INTEGRAL Pescaito a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada (no mango)

Miércoles

3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada (no mango)

Jueves

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

INTEGRAL Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no mango)

Viernes

5 Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco (no mango)

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines a la jardinera de verduras

INTEGRAL Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada (no mango)

10 Patatas a la riojana

Huevos con pisto de verduras

Pan y fruta de temporada (no mango)

11 Alubias eco estofadas a la hortelana

INTEGRAL Bacalao a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta (no mango)



12 Menestra de verduras

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada (no mango)

15 Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada (no mango)

16 Garbanzos guisados con chorizo

INTEGRAL Canelones vegetales con bechamel y ensalada

Pan integral y fruta de temporada (no mango)

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Merluza en salsa con ensalada variada

Pan y fruta de temporada eco (no mango)

18 Pasta integral en salsa de tomate

INTEGRAL Tortilla con pavo en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no mango)

19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada

Pan y helado sin alérgenos (no mango)



Hostur
Colectividades y Turismo

JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN FRUTOS SECOS, SIN PLÁTANO

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



HELLO SUMMER

Lunes

1 Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada (no plátano)

Martes

2 Crema eco de verduras de temporada

INTEGRAL Pescaito a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada (no plátano)

Miércoles

3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada (no plátano)

Jueves

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

INTEGRAL Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no plátano)

Viernes

5 Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco (no plátano)

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines a la jardinera de verduras

INTEGRAL Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada (no plátano)

10 Patatas a la riojana

Huevos con pisto de verduras

Pan y fruta de temporada (no plátano)

11 Alubias eco estofadas a la hortelana

INTEGRAL Bacalao a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta (no plátano)

12 Menestra de verduras

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada (no plátano)

15 Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada (no plátano)

16 Garbanzos guisados con chorizo

INTEGRAL Canelones vegetales con bechamel y ensalada

Pan integral y fruta de temporada (no plátano)

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Merluza en salsa con ensalada variada

Pan y fruta de temporada eco (no plátano)

18 Pasta integral en salsa de tomate

INTEGRAL Tortilla con pavo en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no plátano)

19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada

Pan y helado sin alérgenos (no plátano)



Hostur
Colectividades y Turismo

JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN PLÁTANO

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



HELLO SUMMER

Lunes

1 Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada (no plátano)

Martes

2 Crema eco de verduras de temporada

INTEGRAL Pescaito a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada (no plátano)

Miércoles

3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada (no plátano)

Jueves

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

INTEGRAL Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no plátano)

Viernes

5 Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco (no plátano)

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines a la jardinera de verduras

INTEGRAL Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada (no plátano)

10 Patatas a la riojana

Huevos con pisto de verduras

Pan y fruta de temporada (no plátano)

11 Alubias eco estofadas a la hortelana

INTEGRAL Bacalao a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta (no plátano)



12 Menestra de verduras

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada (no plátano)

15 Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada (no plátano)

16 Garbanzos guisados con chorizo

INTEGRAL Canelones vegetales con bechamel y ensalada

Pan integral y fruta de temporada (no plátano)

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Merluza en salsa con ensalada variada

Pan y fruta de temporada eco (no plátano)

18 Pasta integral en salsa de tomate

INTEGRAL Tortilla con pavo en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no plátano)

19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada

Pan y helado



Hostur
Colectividades y Turismo

JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN FRUTOS SECOS (CACAHUETE, ANACARDO, PISTACHO, AVELLANA) SIN MELÓN

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



HELLO SUMMER

Lunes

1 Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada (no melón)

Martes

2 Crema eco de verduras de temporada

INTEGRAL Pescaito a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada (no melón)

Miércoles

3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada (no melón)

Jueves

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

INTEGRAL Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no melón)

Viernes

5 Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco (no melón)

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines a la jardinera de verduras

INTEGRAL Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada (no melón)

10 Patatas a la riojana

Huevos con pisto de verduras

Pan y fruta de temporada (no melón)

11 Alubias eco estofadas a la hortelana

INTEGRAL Bacalao a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta (no melón)



12 Menestra de verduras

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada (no melón)

15 Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada (no melón)

16 Garbanzos guisados con chorizo

INTEGRAL Canelones vegetales con bechamel y ensalada

Pan integral y fruta de temporada (no melón)

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Merluza en salsa con ensalada variada

Pan y fruta de temporada eco (no melón)

18 Pasta integral en salsa de tomate

INTEGRAL Tortilla con pavo en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no melón)

19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada

Pan y helado sin alérgenos (no melón)



Hostur
Colectividades y Turismo

JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN SANDÍA, SIN PLÁTANO

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



HELLO SUMMER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Espaguetis integrales pomodoro

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada (no plátano) (no sandía)

2 Crema eco de verduras de temporada

INTEGRAL Pescaito a la andaluza con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan integral y fruta de temporada (no plátano) (no sandía)

3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada (no plátano) (no sandía)

4 Arroz tres delicias (arroz, maíz, huevo y zanahoria)

INTEGRAL Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no plátano) (no sandía)

5 Sopa de cocido con fideos eco

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco (no plátano) (no sandía)

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas rebozadas con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines a la jardinera de verduras

INTEGRAL Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan integral y fruta eco de temporada (no plátano) (no sandía)

10 Patatas a la riojana

Huevos con pisto de verduras

Pan y fruta de temporada (no plátano) (no sandía)

11 Alubias eco estofadas a la hortelana

INTEGRAL Bacalao a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta (no plátano) (no sandía)

12 Menestra de verduras

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada (no plátano) (no sandía)

15 Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada (no plátano) (no sandía)

16 Garbanzos guisados con chorizo

INTEGRAL Canelones vegetales con bechamel y ensalada

Pan integral y fruta de temporada (no plátano) (no sandía)

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas y huevo)

Merluza en salsa con ensalada variada

Pan y fruta de temporada eco (no plátano) (no sandía)

18 Pasta integral en salsa de tomate

INTEGRAL Tortilla con pavo en con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no plátano) (no sandía)

19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Cozinhos (croquetas de pollo) con ensalada

Pan y helado sin alérgenos (no plátano) (no sandía)



Hostur
Colectividades y Turismo

JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN HUEVO

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



HELLO SUMMER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Espaguetis (SH) pomodoro

Pavo al horno en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

2 Crema eco de verduras de temporada

INTEGRAL Pescaito a la andaluza (SH) con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan y fruta de temporada

3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

4 Arroz salteado con zanahoria y maíz

INTEGRAL Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

5 Sopa de cocido con fideos (SH)

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas frescas rebozadas caseras (SH) con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur natural

9 Tallarines (SH) a la jardinera de verduras

INTEGRAL Salmón al horno en salsa de puerros con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan y fruta eco de temporada

10 Patatas a la riojana

Pavo asado con pisto de verduras

Pan y fruta de temporada

11 Alubias eco estofadas a la hortelana

INTEGRAL Bacalao a la vizcaína con ensalada variada

Pan y fruta

12 Menestra de verduras (sin huevo)

Hamburguesa mixta (ternera y cerdo) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

15 Crema a la hortelana ecológica

Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga

Pan y fruta de temporada

16 Garbanzos guisados con chorizo

INTEGRAL Pastel de patatas y verduras casero (SH) con ensalada

Pan y fruta de temporada

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas, pimiento y cebolla)

Merluza en salsa con ensalada variada

Pan y fruta de temporada eco

18 Pasta (SH) en salsa de tomate

INTEGRAL Pavo guisado en salsa de zanahorias con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

19 Baião de dois (arroz, tomate, chorizo, cebolla y ajo)

Tiras de pollo fritas rebozadas (SH) caseras con ensalada

Pan y helado



JUNIO 2026

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.

MENÚ SIN HUEVO, SIN LACTOSA

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



HELLO SUMMER

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Espaguetis (SH) pomodoro

Pavo al horno en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

2 Crema eco de verduras de temporada

INTEGRAL

Pescado a la andaluza (SH) con ensalada de lechuga, cuscus y maíz

Pan y fruta de temporada

3 Judías verdes salteadas con ajo y pimentón

Pollo guisado con patatas panaderas

Pan y fruta de temporada

4 Arroz salteado con zanahoria y maíz

INTEGRAL

Merluza a la bilbaína con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

5 Sopa de cocido con fideos (SH)

Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria, patata, repollo)

Pan y fruta de temporada eco

8 Lentejas estofadas a la hortelana

Berenjenas frescas rebozadas caseras (SH) (SL) con arroz integral ecológico salteado

Pan y yogur (SL)

9 Tallarines (SH) a la jardinera de verduras

INTEGRAL

Salmón al horno en salsa de puerros (SL) con ensalada (lechuga, aceitunas y pepino)

Pan y fruta eco de temporada

10 Patatas guisadas con verduritas

Pavo asado con pisto de verduras

Pan y fruta de temporada

11 Alubias eco estofadas a la hortelana

INTEGRAL

Bacalao a la vizcaína con ensalada variada

Pan y fruta

12 Menestra de verduras (sin huevo)

Hamburguesa de pollo (SL) con patatas asadas

Pan y fruta de temporada



15 Crema a la hortelana ecológica

Pollo al horno en salsa de tomate con ensalada verde (lechuga y pepino)

Pan y fruta de temporada

16 Garbanzos guisados con zanahoria, calabacín y cebolla

INTEGRAL

Pastel de patatas y verduras casero (SH) con ensalada

Pan y fruta de temporada

17 Ensalada campera (patata, tomate, zanahoria, aceitunas, pimiento y cebolla)

Merluza en salsa con ensalada variada

Pan y fruta de temporada eco

18 Pasta (SH) en salsa de tomate

INTEGRAL

Pavo guisado en salsa de zanahorias con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

19 Arroz salteado con sofrito casero (ajo, tomate, cebolla, zanahoria y arroz)

Tiras de pollo fritas rebozadas (SH) caseras con ensalada

Pan y helado sin alérgenos (SL)



Hostur
Colectividades y Turismo