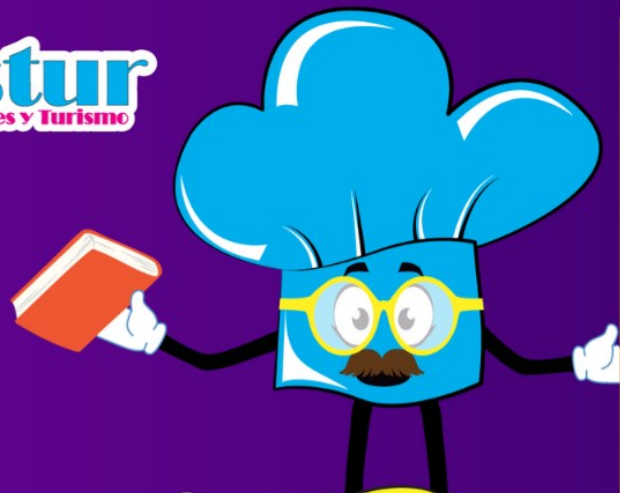




Sugerencias para las cenas

Si has comido en el cole: ... en casa puedes cenar:

Primeros platos

Legumbre, patatas, pasta o arroz
Verdura o purés

Segundos platos

Ternera, cerdo o ave
Pescado
Huevo

Postres

Fruta
Lácteo

Primeros platos

Verduras, purés o ensalada
Patatas, pasta o sopas

Segundos platos

Pescado o huevo
Ternera, cerdo, ave o huevo
Ternera, cerdo, ave o pescado

Postres

Lácteo o fruta
Fruta



hostur 1993

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Hostur Colectividades y Turismo. Elaboramos platos ricos y saludables teniendo como base la dieta mediterránea y siguiendo las recomendaciones de la CAM y de la estrategia NAOS.

Valoraciones nutricionales basadas en una dieta aproximada de 2.000 kcal diarias para niños y niñas de 6 a 9 años.

C/ De la Fresa 7 - 28703
S.S. de los Reyes - Madrid
info@hosturcolectividades.es
www.hosturcolectividades.es
91 570 84 57 - 693 861 175

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7 Arroz a la hortelana de verduras

Albóndigas estofadas en salsa con calabacín rehogado



Pan y fruta de temporada

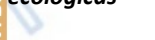


664kcal. 56,18% H.C. 15,96% Prot. 29,74% Lip.
4g AGS. 279gm Ca. 3mg Fe. 344ug A.

8 Macarrones integrales a la napolitana



Garbanzos con pisto de verduras ecológicas



Pan integral y fruta de temporada



638kcal. 53,50% H.C. 15,82% Prot. 30,68% Lip.
2g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.

9 Judías verdes rehogadas ajo, jamón y pimentón



Tortilla de patata con ensalada de lechuga, aceitunas y pepino



Pan y fruta ecológica de temporada



685kcal. 55,29% H.C. 15,35% Prot. 30,84% Lip.
3g AGS. 85gm Ca. 3mg Fe. 515ug A.

10 Crema Vichyssoise (puerro ecológico, patata y leche)



Cinta de lomo de cerdo al horno con ensalada de lechuga y maíz



Pan integral y fruta de temporada



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

11 Lentejas estofadas con chorizo



Merluza a la andaluza con ensalada variada



Pan y yogur



658kcal. 53,18% H.C. 12,96% Prot. 34,08% Lip.
6g AGS. 171gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.

14 Fideuá de marisco



Magro de cerdo estofado con salteado campestre



Pan y fruta de temporada



648kcal. 52,08% H.C. 15,44% Prot. 32,80% Lip.
5g AGS. 248gm Ca. 3mg Fe. 715ug A.

15 Patatas a la riojana



Huevos cocidos con bechamel y zanahoria salteada



Pan integral y fruta de temporada



639kcal. 55,38% H.C. 14,82% Prot. 34,36% Lip.
7g AGS. 69gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.

16 Arroz integral a la jardinera con salsa de tomate casera



Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y remolacha



Pan y fruta ecológica de temporada



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

17 Garbanzos ecológicos con verduras (calabacín, zanahoria y cebolla)



Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz



Pan integral y fruta de temporada



668kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 29,84% Lip.
3g AGS. 97gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.

18 Crema de coliflor



Pollo guisado con patatas al horno



Pan y yogur natural



635kcal. 35,08% H.C. 14,78% Prot. 50,51% Lip.
6g AGS. 112gm Ca. 4mg Fe. 662ug A.

21 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria y jamón)



Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate

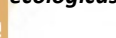


Pan y fruta ecológica de temporada



639kcal. 55,04% H.C. 16,06% Prot. 28,97% Lip.
4g AGS. 250gm Ca. 3mg Fe. 263ug A.

22 Alubias blancas guisadas con verduras ecológicas



Pavo a la pepitoria con patatas fritas



Pan integral y fruta de temporada



651kcal. 51,20% H.C. 15,67% Prot. 32,87% Lip.
3g AGS. 96gm Ca. 5mg Fe. 735ug A.

23 Pisto manchego con patatas



Merluza a la vizcaína con ensalada



Pan y fruta de temporada



685kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip.
5g AGS. 130gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.

24 Crema de verduras ecológica de temporada



Salmon en salsa de puerros con ensalada variada



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.

25 Sopa de cocido con fideos



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



Pan y yogur



628kcal. 53,18% H.C. 16,96% Prot. 29,84% Lip.
3g AGS. 69gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.

28 Lentejas guisadas con chorizo



Hamburguesa de pollo con ensalada variada



Pan y fruta ecológica de temporada



648kcal. 52,08% H.C. 15,44% Prot. 32,80% Lip.
5g AGS. 248gm Ca. 3mg Fe. 715ug A.

29 Crema de zanahoria y puerro (puerro, zanahoria y patata)



Pescadilla a la andaluza con verduritas ecológicas salteadas



Pan integral y fruta de temporada



623kcal. 47,56% H.C. 14,89% Prot. 37,55% Lip.
3g AGS. 87gm Ca. 5mg Fe. 246ug A.

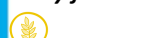
30 Alubias pintas al estilo tradicional



Tortilla francesa con ensalada con lechuga y maíz



Pan y fruta de temporada



664kcal. 56,18% H.C. 15,96% Prot. 29,74% Lip.
4g AGS. 279gm Ca. 3mg Fe. 344ug A.



BACK TO SCHOOL

La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano y nectarina

SEPTEMBER 2026

BASAL MENU

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

7 Sautéed rice with vegetables Stewed meatballs with sauce and sautéed zucchini Bread and fruit 664kcal. 56,18% H.C. 15,96% Prot. 29,74% Lip. 4g AGS. 279gm Ca. 3mg Fe. 344ug A.	8 Napolitan style— wholemeal pasta Chickpeas with eco ratatouille Wholemeal bread and fruit 638kcal. 53,50% H.C. 15,82% Prot. 30,68% Lip. 2g AGS. 87gm Ca. 3mg Fe. 158ug A.	9 Green beans with garlic, ham and paprika Potato omelet with lettuce, cucumber and olives salad Bread and ecological fruit 685kcal. 55,29% H.C. 15,35% Prot. 30,84% Lip. 3g AGS. 85gm Ca. 3mg Fe. 515ug A.	10 Vichyssoise cream (ecological leek, potato and milk) Baked pork loin with lettuce and corn salad Wholemeal bread and fruit 625kcal. 48,32% H.C. 14,74% Prot. 30,42% Lip. 3g AGS. 66gm Ca. 5mg Fe. 333ug A.	11 Lentils with chorizo Breaded hake with mixed salad Bread and yoghurt 658kcal. 53,18% H.C. 12,96% Prot. 34,08% Lip. 6g AGS. 171gm Ca. 6mg Fe. 736ug A.
14 Seafood fideua Stewed pork loin with sautéed country— style vegetables Bread and fruit 648kcal. 52,08% H.C. 15,44% Prot. 32,80% Lip. 5g AGS. 248gm Ca. 3mg Fe. 715ug A.	15 Stewed potatoes with chorizo Boiled eggs gratin with bechamel and sautéed carrots Wholemeal bread and fruit 639kcal. 55,38% H.C. 14,82% Prot. 34,36% Lip. 7g AGS. 69gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.	16 Wholemeal rice with vegetables and tomato sauce Breaded cod with lettuce and beet salad Bread and ecological fruit 658kcal. 48,81% H.C. 15,84% Prot. 35,67% Lip. 6g AGS. 162gm Ca. 3mg Fe. 480ug A.	17 Eco chickpeas with vegetables (zucchini, carrot and onion) Veggie burger with lettuce, corn and carrot salad Wholemeal bread and fruit 668kcal. 54,98% H.C. 15,59% Prot. 29,84% Lip. 3g AGS. 97gm Ca. 5mg Fe. 410ug A.	18 Cauliflower cream Stewed chicken with baked potatoes Bread and natural yoghurt 635kcal. 35,08% H.C. 14,78% Prot. 50,51% Lip. 6g AGS. 112gm Ca. 4mg Fe. 662ug A.
21 Three delights fried rice (rice, carrot, peas and ham) French omelet with lettuce and tomato salad Bread and ecological fruit 639kcal. 55,04% H.C. 16,06% Prot. 28,97% Lip. 4g AGS. 250gm Ca. 3mg Fe. 263ug A.	22 Stewed white beans with ecological vegetables Turkey in pepitorian sauce and french fries Wholemeal bread and fruit 651kcal. 51,20% H.C. 15,67% Prot. 32,87% Lip. 3g AGS. 96gm Ca. 5mg Fe. 735ug A.	23 Ratatouille with potatoes Basque—style hake with mixed salad Bread and fruit 685kcal. 55,93% H.C. 15,36% Prot. 30,63% Lip. 5g AGS. 130gm Ca. 8mg Fe. 318ug A.	24 Ecological vegetable cream Baked salmon with leek sauce and mixed salad Wholemeal bread and fruit 653kcal. 51,85% H.C. 12,05% Prot. 36,01% Lip. 2g AGS. 187gm Ca. 2mg Fe. 140ug A.	25 Noodle soup Chickpeas, carrot, potato and cabbage Bread and yoghurt 628kcal. 53,18% H.C. 16,96% Prot. 29,84% Lip. 3g AGS. 69gm Ca. 3mg Fe. 140ug A.
28 Stewed lentils with chorizo Chicken burger with mixed salad Bread and ecological fruit 648kcal. 52,08% H.C. 15,44% Prot. 32,80% Lip. 5g AGS. 248gm Ca. 3mg Fe. 715ug A.	29 Carrot and leek cream (ecological leek, carrot and potato) Breaded haddock with sautéed ecological vegetables Wholemeal bread and fruit 623kcal. 47,56% H.C. 14,89% Prot. 37,55% Lip. 3g AGS. 87gm Ca. 5mg Fe. 246ug A.	30 Stewed red beans with chorizo French omelet with lettuce, tomato and corn salad Bread and ecological fruit 664kcal. 56,18% H.C. 15,96% Prot. 29,74% Lip. 4g AGS. 279gm Ca. 3mg Fe. 344ug A.		

BACK TO SCHOOL

The indicated fruit may vary depending on its degree of ripeness and will be: apple, pear, banana and nectarine