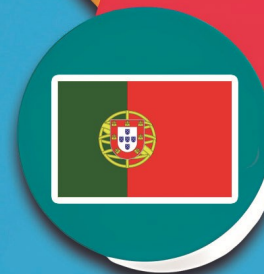


**CEIP
VALDEBERNARDO**



**EN OCTUBRE
VIAJAMOS A**



PORTUGAL

**Tips
nutricionales**

¡Arranca el curso con buen pie!
Establecer una rutina de comidas,
siempre a las mismas horas, ayuda a
tu cuerpo a regularse y a tu mente a
concentrarse mejor en clase. Un
horario ordenado es el primer paso
de una alimentación saludable.

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.

SUGERENCIA DE CENAS

**Si has comido
en el cole...**

PRIMEROS PLATOS
Legumbre, patatas, pasta o arroz
Verdura o puré de verdura

SEGUNDOS PLATOS
Carnes 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
Carnes de ternera, cerdo, ave o huevo
Carnes de ternera, cerdo, ave o pescado

POSTRES
Lácteo o fruta
Fruta

OCTUBRE 2026

Hostur
Colectividades y Turismo



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



MENÚ BASAL

Jueves

Viernes

Martes

Miércoles

Lunes

5 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón) con patata Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta de temporada 630kcal. 53,00% H.C. 16,00% Prot. 31,00% Lip. 2,5g AGS. 120mg Ca. 3,5mg Fe. 450ug A.		6 Crema de calabacín ecológica Merluza al estilo portuguesa con ensalada de lechuga y zanahoria Pan integral y fruta de temporada 645kcal. 53,00% H.C. 16,00% Prot. 31,00% Lip. 3,2g AGS. 230mg Ca. 3,0mg Fe. 350ug A.		7 Fideuá a la marinada (pescado, marisco y verduras) Huevos cocidos con salsa de tomate y ensalada verde (lechuga y olivas) Pan y fruta de temporada 680kcal. 52,00% H.C. 15,00% Prot. 33,00% Lip. 3,8g AGS. 135mg Ca. 3,1mg Fe. 490ug A.		8 Arroz cinco delicias (arroz, guisantes, zanahoria eco, maíz y pavo) Salmón a la naranja con ensalada Pan integral y fruta de temporada 640kcal. 53,00% H.C. 15,00% Prot. 32,00% Lip. 3,5g AGS. 180mg Ca. 4,2mg Fe. 340ug A.		9 Sopa de cocido con fideos Cocido vegetal completo (garbanzos. Patata, zanahoria y repollo) Pan y yogur 660kcal. 53,00% H.C. 15,00% Prot. 32,00% Lip. 4,5g AGS. 160mg Ca. 3,8mg Fe. 380ug A.	
12 Fiestas DÍA DE LA HISPANIDAD		13 Paella valenciana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha Pan integral y fruta 665kcal. 52,00% H.C. 14,00% Prot. 34,00% Lip. 4,0g AGS. 130mg Ca. 3,3mg Fe. 720ug A.		14 Sopa de pollo y verduritas Merluza en salsa con patatas asadas Pan y fruta de temporada 635kcal. 50,00% H.C. 16,00% Prot. 34,00% Lip. 4,2g AGS. 165mg Ca. 3,0mg Fe. 460ug A.		15 Alubias blancas estofadas con zanahoria y calabaza ecológicas Nuggets veganos caseros con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada 670kcal. 54,00% H.C. 16,00% Prot. 30,00% Lip. 2,4g AGS. 145mg Ca. 6,8mg Fe. 330ug A.		16 Crema de verduras de temporada Pavo guisado con arroz integral Pan y yogur natural 655kcal. 54,00% H.C. 15,00% Prot. 31,00% Lip. 3,1g AGS. 115mg Ca. 4,8mg Fe. 430ug A.	
19 Lentejas a la huertana (zanahoria, pimienta, cebolla y ajo) Rollitos primavera y ensalada variada Pan y fruta de temporada 680kcal. 52,00% H.C. 17,00% Prot. 31,00% Lip. 2,5g AGS. 220mg Ca. 5,8mg Fe. 320ug A.		20 Guisantes salteados con jamón Tortilla francesa con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada 640kcal. 53,00% H.C. 15,00% Prot. 32,00% Lip. 3,0g AGS. 125mg Ca. 3,2mg Fe. 650ug A.		21 Caracolas al ajillo Merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta de temporada 675kcal. 54,00% H.C. 15,00% Prot. 31,00% Lip. 4,5g AGS. 165mg Ca. 3,5mg Fe. 480ug A.		22 Sopa de cocido con fideos Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, zanahoria y chorizo) Pan integral y fruta de temporada 665kcal. 52,00% H.C. 14,00% Prot. 34,00% Lip. 3,8g AGS. 140mg Ca. 4,2mg Fe. 220ug A.		23 Cataplana (patatas con marisco) Bolihno de bacalao (croquetas de bacalao) con verduritas salteadas Pan y yogur 635kcal. 53,00% H.C. 16,00% Prot. 31,00% Lip. 3,2g AGS. 150mg Ca. 3,8mg Fe. 180ug A.	
26 Crema hortelana ecológica (brócoli, judías verdes eco, zanahoria eco, patata) Canelones de atún con calabaza eco salteada Pan y fruta de temporada 650kcal. 52,00% H.C. 15,00% Prot. 33,00% Lip. 3,2g AGS. 210mg Ca. 3,6mg Fe. 310ug A.		27 Judías verdes rehogadas con pavo Palometa a la vizcaína con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada 660kcal. 53,00% H.C. 15,00% Prot. 32,00% Lip. 3,5g AGS. 175mg Ca. 3,8mg Fe. 450ug A.		28 Arroz integral guisado con pollo Huevos cocidos con pisto manchego Pan y fruta de temporada 630kcal. 54,00% H.C. 15,00% Prot. 31,00% Lip. 2,8g AGS. 110mg Ca. 3,2mg Fe. 240ug A.		29 Judías pintas ecológicas estofadas con verduras Hamburguesa vegetal casera y ensalada (lechuga y remolacha) Pan integral y fruta de temporada 645kcal. 54,00% H.C. 15,00% Prot. 31,00% Lip. 1,8g AGS. 155mg Ca. 5,5mg Fe. 290ug A.		30 HALLOWEEN Espaguetis locos Salchichas vampíricas con patatas fritas Pan y yogur natural 650kcal. 53,00% H.C. 13,00% Prot. 34,00% Lip. 4,2g AGS. 135mg Ca. 3,2mg Fe. 310ug A.	

OCTOBER 2026

Hostur
colectividades y turismo



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



BASAL MENU

Thursday

Friday

Monday

Tuesday

Wednesday

5 **Sauteed green beans (garlic, onion and paprika) with potatoes**

Baked pork loin with lettuce and corn salad



Bread and fruit



630kcal. 53,00% H.C. 16,00% Prot. 31,00% Lip.
2,5g AGS. 120mg Ca. 3,5mg Fe. 450ug A.

6 **Eco zucchini cream**

Portuguese style — hake with lettuce and carrot salad



Wholemeal bread and fruit



645kcal. 53,00% H.C. 16,00% Prot. 31,00% Lip.
3,2g AGS. 230mg Ca. 3,0mg Fe. 350ug A.

7 **Seafood fideua (fish, selffish, vegetables)**



Boiled eggs with tomato sauce and salad (lettuce and olives)



Bread and fruit



680kcal. 52,00% H.C. 15,00% Prot. 33,00% Lip.
3,8g AGS. 135mg Ca. 3,1mg Fe. 490ug A.

8 **Five delight rice (rice, peas, carrot, corn and turkey)**



Orange glazed — salmon with salad



Wholemeal bread and fruit



640kcal. 53,00% H.C. 15,00% Prot. 32,00% Lip.
3,5g AGS. 180mg Ca. 4,2mg Fe. 340ug A.

9 **Noodle soup**



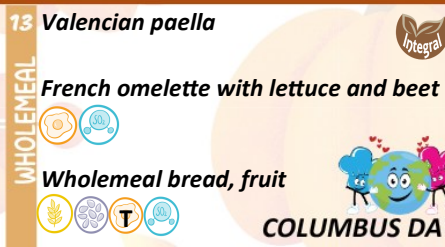
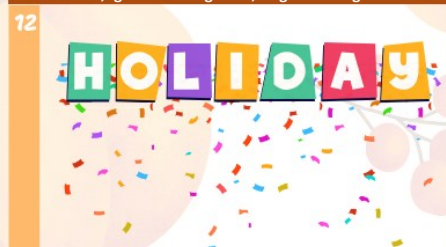
Full vegetable stew (chickpeas, carrot, potato and cabbage)



Bread and yogurt



650kcal. 55,00% H.C. 14,00% Prot. 31,00% Lip.
2,1g AGS. 150mg Ca. 4,5mg Fe. 680ug A.



13 **Valencian paella**

French omelette with lettuce and beet

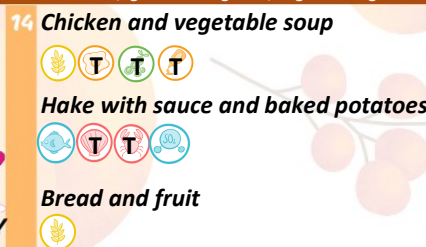


Wholemeal bread, fruit



COLUMBUS DAY

665kcal. 52,00% H.C. 14,00% Prot. 34,00% Lip.
4,0g AGS. 130mg Ca. 3,3mg Fe. 720ug A.



14 **Chicken and vegetable soup**



Hake with sauce and baked potatoes



Bread and fruit



635kcal. 50,00% H.C. 16,00% Prot. 34,00% Lip.
4,2g AGS. 165mg Ca. 3,0mg Fe. 460ug A.



15 **Stewed white beans with eco carrot and pumpkin**



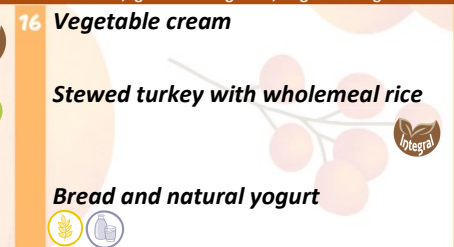
Homemade veggie nuggets with mixed salad



Wholemeal bread and fruit



670kcal. 54,00% H.C. 16,00% Prot. 30,00% Lip.
2,4g AGS. 145mg Ca. 6,8mg Fe. 330ug A.



16 **Vegetable cream**

Stewed turkey with wholemeal rice



Bread and natural yogurt



655kcal. 54,00% H.C. 15,00% Prot. 31,00% Lip.
3,1g AGS. 115mg Ca. 4,8mg Fe. 430ug A.



19 **Stewed lentils with vegetables (carrot, pepper, onion and garlic)**



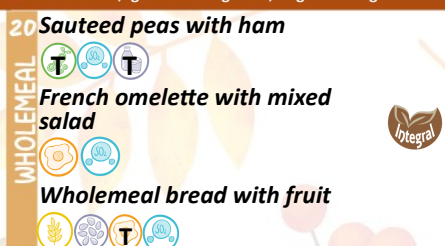
Spring rolls with mixed salad



Bread and fruit



680kcal. 52,00% H.C. 17,00% Prot. 31,00% Lip.
2,5g AGS. 220mg Ca. 5,8mg Fe. 320ug A.



20 **Sauteed peas with ham**



French omelette with mixed salad



Wholemeal bread with fruit



640kcal. 53,00% H.C. 15,00% Prot. 32,00% Lip.
3,0g AGS. 125mg Ca. 3,2mg Fe. 650ug A.



21 **Pasta shells with garlic**



Hake with tomato sauce with lettuce and beet



Bread and fruit



675kcal. 54,00% H.C. 15,00% Prot. 31,00% Lip.
4,5g AGS. 165mg Ca. 3,5mg Fe. 480ug A.



22 **Noodle soup**



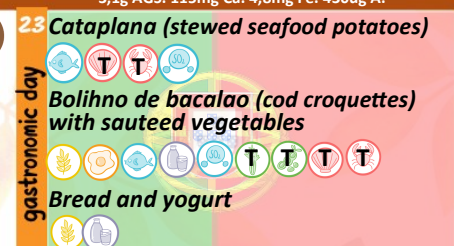
Full stew (chickpeas, chicken, potato, carrot and chorizo)



Wholemeal bread with fruit



665kcal. 52,00% H.C. 14,00% Prot. 34,00% Lip.
3,8g AGS. 140mg Ca. 4,2mg Fe. 220ug A.



23 **Cataplana (stewed seafood potatoes)**



Bolinho de bacalao (cod croquettes) with sauteed vegetables



Bread and yogurt



635kcal. 53,00% H.C. 16,00% Prot. 31,00% Lip.
3,2g AGS. 150mg Ca. 3,8mg Fe. 180ug A.



26 **Crema hortelana ecológica (brócoli, judías verdes eco, zanahoria eco, patata)**

Canelones de atún con calabaza eco salteada



Bread and fruit



650kcal. 52,00% H.C. 15,00% Prot. 33,00% Lip.
3,2g AGS. 210mg Ca. 3,6mg Fe. 310ug A.



27 **Stewed green beans with turkey**



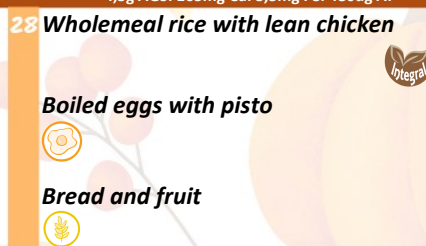
Vizcaina style — pomfret with mixed salad



Wholemeal bread and fruit



660kcal. 53,00% H.C. 15,00% Prot. 32,00% Lip.
3,5g AGS. 175mg Ca. 3,8mg Fe. 450ug A.



28 **Wholemeal rice with lean chicken**



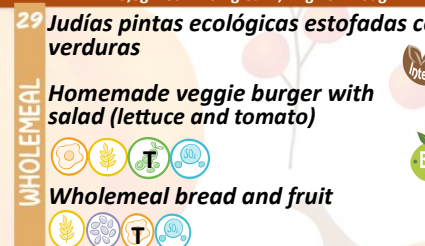
Boiled eggs with pisto



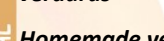
Bread and fruit



630kcal. 54,00% H.C. 15,00% Prot. 31,00% Lip.
2,8g AGS. 110mg Ca. 3,2mg Fe. 240ug A.



29 **Judías pintas ecológicas estofadas con verduras**



Homemade veggie burger with salad (lettuce and tomato)



Wholemeal bread and fruit



645kcal. 54,00% H.C. 15,00% Prot. 31,00% Lip.
1,8g AGS. 155mg Ca. 5,5mg Fe. 290ug A.



30 **HALLOWEEN**

Crazy spaguettis



Drakula sausages with french fries



Bread and natural yogurt



650kcal. 53,00% H.C. 13,00% Prot. 34,00% Lip.
4,2g AGS. 135mg Ca. 3,2mg Fe. 310ug A.