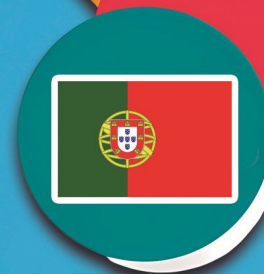


**CEIP
VALDEBERNARDO**



**EN OCTUBRE
VIAJAMOS A**



PORTUGAL
ALERGIAS E INTOLERANCIAS

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

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)



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

MENÚ BASAL

Jueves

Viernes

Lunes

Martes

Miércoles

5 Integral Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y con patata pimentón) Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta de temporada	6 Crema de calabacín ecológica Merluza al estilo portuguesa con ensalada de lechuga y zanahoria Pan integral y fruta de temporada	7 Integral 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	8 Arroz cinco delicias (arroz, guisantes, zanahoria eco, maíz y pavo) Salmón a la naranja con ensalada Pan integral y fruta de temporada	9 Integral Sopa de cocido con fideos Cocido vegetal completo (garbanzos, patata, zanahoria y repollo) Pan y yogur
12 Integral FIESTA!	13 Paella valenciana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha Pan integral y fruta DÍA DE LA HISPANIDAD	14 Integral Sopa de pollo y verduritas Merluza en salsa con patatas asadas Pan y fruta de temporada	15 Alubias blancas estofadas con zanahoria y calabaza ecológicas Nuggets veganos caseros con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	16 Integral Crema de verduras de temporada Pavo guisado con arroz integral Pan y yogur natural
19 Integral Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla y ajo) Rollitos primavera y ensalada variada Pan y fruta de temporada	20 Guisantes salteados con jamón Tortilla francesa con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	21 Integral Caracolas al ajillo Merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta de temporada	22 Sopa de cocido con fideos Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, zanahoria y chorizo) Pan integral y fruta de temporada	23 Jornada gastronómica Cataplana (patatas con marisco) Bolihno de bacalao (croquetas de bacalao) con verduritas salteadas Pan y yogur
26 Integral Crema hortelana ecológica (brócoli, judías verdes eco, zanahoria eco, patata) Canelones de atún con calabaza eco salteada Pan y fruta de temporada	27 Judías verdes rehogadas con pavo Palometa a la vizcaína con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	28 Integral Arroz integral guisado con pollo Huevos cocidos con pisto manchego Pan y fruta de temporada	29 Judías pintas ecológicas estofadas con verduras Hamburguesa vegetal y ensalada (lechuga y remolacha) Pan integral y fruta de temporada	30 HALLOWEEN Espaguetis locos Salchichas vampíricas con patatas fritas Pan y yogur natural



OCTUBRE 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)



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

MENÚ SIN HUEVO

Jueves

Viernes

1 Arroz integral a la hortelana con salsa de tomate casera

Pollo asado con ensalada (lechuga, remolacha, tomate)

Pan y fruta de temporada

2 Crema de verduras tricolor (coliflor, zanahoria eco y patata)

INTEGRAL

Bacalao a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas

Pan y yogur natural

Lunes

Martes

Miércoles

5 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y con patata pimentón)

INTEGRAL

Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada

6 Crema de calabacín ecológica

Merluza al estilo portuguesa (SH) con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y fruta de temporada

7 Espirales (SH) salteados con salsa de tomate casera y verduras

INTEGRAL

Pollo al horno en su jugo y ensalada verde (lechuga y olivas)

Pan y fruta de temporada

8 Arroz cinco delicias (arroz, guisantes, zanahoria eco, maíz y pavo)

Salmón a la naranja con ensalada

Pan y fruta de temporada

9 Sopa de cocido con fideos (SH)

INTEGRAL

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

Pan y yogur

12

INTEGRAL



13 Paella valenciana

Estofado de pollo en salsa con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta

DÍA DE LA HISPANIDAD



14 Sopa de pollo y verduritas (con fideos (SH))

INTEGRAL

Merluza en salsa con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

15 Alubias blancas estofadas con zanahoria y calabaza ecológicas

Nuggets de verduras caseros (SH) con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

16 Crema de verduras de temporada

INTEGRAL

Pavo guisado con arroz integral

Pan y yogur natural

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

INTEGRAL

Rollitos primavera y ensalada variada

Pan y fruta de temporada

20 Guisantes salteados con jamón

Pollo asado con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

21 Macarrones (SH) al ajillo

INTEGRAL

Merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada

22 Sopa de cocido con fideos (SH)

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

Pan y fruta de temporada

23 Cataplana (patatas con marisco)

jornada gastronómica

Bacalao rebozado casero (SH) con verduritas salteadas

Pan y yogur



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

INTEGRAL

Pollo asado en salsa con calabaza eco salteada

Pan y fruta de temporada

27 Judías verdes rehogadas con pavo

Palometa a la vizcaína con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

28 Arroz integral guisado con pollo

INTEGRAL

Pavo al horno con pisto manchego

Pan y fruta de temporada

29 Judías pintas ecológicas estofadas con verduras

Hamburguesa vegetal (SH) y ensalada (lechuga y remolacha)

Pan y fruta de temporada

30 HALLOWEEN

INTEGRAL

Espaguetis (SH) salteados con salsa de tomate casera

Salchichas vampíricas con patatas fritas

Pan y yogur natural



OCTUBRE 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

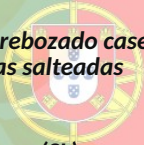


La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano y mandarina

MENÚ SIN HUEVO, SIN LACTOSA

Jueves

Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
INTEGRAL	5	Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y con patata pimentón)	6	Crema de calabacín ecológica	7	Espirales (SH) salteados con salsa de tomate casera y verduras	8	Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria eco, maíz) (no pavo)	9	Sopa de cocido con fideos (SH)
		Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate		Merluza al estilo portuguesa (SH) con ensalada de lechuga y zanahoria		Pollo al horno en su jugo y ensalada verde (lechuga y olivas)		Salmón a la naranja con ensalada		Cocido vegetal completo (garbanzos, patata, zanahoria y repollo)
		Pan y fruta de temporada		Pan y fruta de temporada		Pan y fruta de temporada		Pan y fruta de temporada		Pan y yogur (SL)
INTEGRAL	12		13	Paella valenciana	14	Sopa de pollo y verduritas (con fideos (SH))	15	Alubias blancas estofadas con zanahoria y calabaza ecológicas	16	Crema de verduras de temporada
				Estofado de pollo en salsa con ensalada de lechuga y remolacha		Merluza en salsa con patatas asadas		Nuggets de verduras casero (SH) (SL) con ensalada variada		Pavo guisado con arroz integral
				Pan y fruta		Pan y fruta de temporada		Pan y fruta de temporada		Pan y yogur (SL)
										
INTEGRAL	19	Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla y ajo)	20	Guisantes salteados con zanahoria	21	Macarrones (SH) al ajillo	22	Sopa de cocido con fideos (SH)	23	Cataplana (patatas con marisco)
		Rollitos primavera y ensalada variada		Pollo asado con ensalada variada		Merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha		Garbanzos, zanahoria, pollo y patata		Bacalao rebozado casero (SH) con verduritas salteadas
		Pan y fruta de temporada		Pan y fruta de temporada		Pan y fruta de temporada		Pan y fruta de temporada		Pan y yogur (SL)
										
INTEGRAL	26	Crema hortelana ecológica (brócoli, judías verdes eco, zanahoria eco, patata)	27	Judías verdes rehogadas con pavo	28	Arroz integral guisado con pollo	29	Judías pintas ecológicas estofadas con verduras	30	
		Pollo al horno en salsa con calabaza eco salteada		Palometa a la vizcaína con ensalada variada		Pavo al horno con pisto manchego		Hamburguesa vegetal (SL) y ensalada (lechuga y remolacha)		Espaguetis (SH) salteados con salsa de tomate casera
		Pan y fruta de temporada		Pan y fruta de temporada		Pan y fruta de temporada		Pan y fruta de temporada		Pollo guisado con patatas fritas
										

OCTUBRE 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)



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

MENÚ SIN LACTOSA

Jueves

Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
INTEGRAL	5	Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y con patata pimentón)	6	Crema de calabacín ecológica	7	Fideuá a la marinada (pescado, marisco y verduras)	8	Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria eco, maíz) (no pavo)	9	Sopa de cocido con fideos
		Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate		Merluza al estilo portuguesa con ensalada de lechuga y zanahoria		Huevos cocidos con salsa de tomate y ensalada verde (lechuga y olivas)		Salmón a la naranja con ensalada		Cocido vegetal completo (garbanzos, patata, zanahoria y repollo)
		Pan y fruta de temporada		Pan integral y fruta de temporada		Pan y fruta de temporada		Pan integral y fruta de temporada		Pan y yogur (SL)
INTEGRAL	12		13	Paella valenciana	14	Sopa de pollo y verduritas	15	Alubias blancas estofadas con zanahoria y calabaza ecológicas	16	Crema de verduras de temporada
				Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha		Merluza en salsa con patatas asadas		Nuggets de verduras caseros (SL) con ensalada variada		Pavo guisado con arroz integral
				Pan integral y fruta DÍA DE LA HISPANIDAD 		Pan y fruta de temporada		Pan integral y fruta de temporada		Pan y yogur (SL)
INTEGRAL	19	Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla y ajo)	20	Guisantes salteados con zanahoria	21	Caracolas al ajillo	22	Sopa de cocido con fideos	23	Cataplana (patatas con marisco)
		Rollitos primavera y ensalada variada		Tortilla francesa con ensalada variada		Merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha		Garbanzos, zanahoria, pollo y patata		Bacalao rebozado casero con verduritas salteadas
		Pan y fruta de temporada		Pan integral y fruta de temporada		Pan y fruta de temporada		Pan integral y fruta de temporada		Pan y yogur (SL)
INTEGRAL	26	Crema hortelana ecológica (brócoli, judías verdes eco, zanahoria eco, patata)	27	Judías verdes rehogadas con patata	28	Arroz integral guisado con pollo	29	Judías pintas ecológicas estofadas con verduras	30	
		Pollo al horno en salsa con calabaza eco salteada		Palometa a la vizcaína con ensalada variada		Huevos cocidos con pisto manchego		Hamburguesa vegetal (SL) y ensalada (lechuga y remolacha)		Espaguetis salteados con salsa de tomate casera
		Pan y fruta de temporada		Pan integral y fruta de temporada		Pan y fruta de temporada		Pan integral y fruta de temporada		Pollo guisado con patatas fritas
										



OCTUBRE 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)



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

MENÚ SIN PESCADO

Jueves

Viernes

Lunes

Martes

Miércoles

5 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y con patata pimentón) Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta de temporada	6 Crema de calabacín ecológica Pavo al horno con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria Pan integral y fruta de temporada	7 Fideuá de verduritas Huevos cocidos con salsa de tomate y ensalada verde (lechuga y olivas) Pan y fruta de temporada	1 Arroz integral a la napolitana Pollo asado con ensalada (lechuga, remolacha, tomate) Pan integral y fruta de temporada	2 Crema de verduras tricolor (coliflor, zanahoria eco y patata) Ragout de pavo al horno en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas Pan y yogur natural
12 FIESTA!	13 Paella valenciana de verduritas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha Pan integral y fruta DÍA DE LA HISPANIDAD	14 Sopa de pollo y verduritas Magro de cerdo al horno con patatas asadas Pan y fruta de temporada	15 Alubias blancas estofadas con zanahoria y calabaza ecológicas Nuggets de verduras caseros con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	16 Crema de verduras de temporada Pavo guisado con arroz integral Pan y yogur natural
19 Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla y ajo) Rollitos primavera y ensalada variada Pan y fruta de temporada	20 Guisantes salteados con jamón Tortilla francesa con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	21 Caracolas al ajillo Pavo al horno en salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta de temporada	22 Sopa de cocido con fideos Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, zanahoria y chorizo) Pan integral y fruta de temporada	23 Patatas guisadas con verduras Filete de pollo rebozado casero con verduritas salteadas Pan y yogur
26 Crema hortelana ecológica (brócoli, judías verdes eco, zanahoria eco, patata) Pollo al horno en salsa con calabaza eco salteada Pan y fruta de temporada	27 Judías verdes rehogadas con patata Pavo guisado con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	28 Arroz integral guisado con pollo Huevos cocidos con pisto manchego Pan y fruta de temporada	29 Judías pintas ecológicas estofadas con verduras Hamburguesa vegetal y ensalada (lechuga y remolacha) Pan integral y fruta de temporada	30 HALLOWEEN Espaguetis locos Salchichas vampíricas con patatas fritas Pan y yogur natural

jornada gastronómica



OCTUBRE 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

Hostur
Colectividades y Turismo



Hostur
Colectividades y Turismo

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

MENÚ SIN MARISCO

Jueves

Viernes

1 Arroz integral a la napolitana

Pollo asado con ensalada (lechuga, remolacha, tomate)

Pan integral y fruta de temporada

2 Crema de verduras tricolor (coliflor, zanahoria eco y patata)

INTEGRAL

Ragout de pavo al horno en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas

Pan y yogur natural

Lunes

Martes

Miércoles

5 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y con patata pimentón)

INTEGRAL

Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada

6 Crema de calabacín ecológica

Pavo al horno con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan integral y fruta de temporada

7 Fideuá de verduritas

INTEGRAL

Huevos cocidos con salsa de tomate y ensalada verde (lechuga y olivas)

Pan y fruta de temporada

8 Arroz cinco delicias (arroz, guisantes, zanahoria eco, maíz y pavo)

Pollo a la naranja con ensalada

Pan integral y fruta de temporada

9 Sopa de cocido con fideos

INTEGRAL

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

Pan y yogur



INTEGRAL

13 Paella valenciana de verduritas

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha

Pan integral y fruta
DÍA DE LA HISPANIDAD



14 Sopa de pollo y verduritas

INTEGRAL

Magro de cerdo al horno con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

15 Alubias blancas estofadas con zanahoria y calabaza ecológicas

Nuggets de verduras caseros con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

16 Crema de verduras de temporada

INTEGRAL

Pavo guisado con arroz integral

Pan y yogur natural

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

INTEGRAL

Rollitos primavera y ensalada variada

Pan y fruta de temporada

20 Guisantes salteados con jamón

Tortilla francesa con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

21 Caracolas al ajillo

INTEGRAL

Pavo al horno en salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada

22 Sopa de cocido con fideos

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

Pan integral y fruta de temporada

23 Patatas guisadas con verduras

jornada gastronómica

Filete de pollo rebozado casero con verduritas salteadas

Pan y yogur



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

INTEGRAL

Pollo al horno en salsa con calabaza eco salteada

Pan y fruta de temporada

27 Judías verdes rehogadas con patata

Pavo guisado con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

28 Arroz integral guisado con pollo

INTEGRAL

Huevos cocidos con pisto manchego

Pan y fruta de temporada

29 Judías pintas ecológicas estofadas con verduras

Hamburguesa vegetal y ensalada (lechuga y remolacha)

Pan integral y fruta de temporada

30 HALLOWEEN

Espaguetis locos

Salchichas vampíricas con patatas fritas

Pan y yogur natural



OCTUBRE 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

Hostur
Colectividades y Turismo



Hostur
Colectividades y Turismo

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

MENÚ SIN MARISCO, SIN CRUSTÁCEOS

Jueves

Viernes

1 Arroz integral a la napolitana

Pollo asado con ensalada (lechuga, remolacha, tomate)

Pan integral y fruta de temporada

2 Crema de verduras tricolor (coliflor, zanahoria eco y patata)

Ragout de pavo al horno en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas

Pan y yogur natural

INTEGRAL

Lunes

Martes

Miércoles

5 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y con patata pimentón)

Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada

INTEGRAL

6 Crema de calabacín ecológica

Pavo al horno con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria

Pan integral y fruta de temporada

INTEGRAL

7 Fideuá de verduritas

Huevos cocidos con salsa de tomate y ensalada verde (lechuga y olivas)

Pan y fruta de temporada

INTEGRAL

8 Arroz cinco delicias (arroz, guisantes, zanahoria eco, maíz y pavo)

Pollo a la naranja con ensalada

Pan integral y fruta de temporada

INTEGRAL

9 Sopa de cocido con fideos

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

Pan y yogur

INTEGRAL



INTEGRAL

13 Paella valenciana de verduritas

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha

Pan integral y fruta
DÍA DE LA HISPANIDAD

INTEGRAL

14 Sopa de pollo y verduritas

Magro de cerdo al horno con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

INTEGRAL

15 Alubias blancas estofadas con zanahoria y calabaza ecológicas

Nuggets de verduras caseros con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

INTEGRAL

16 Crema de verduras de temporada

Pavo guisado con arroz integral

Pan y yogur natural

INTEGRAL

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

Rollitos primavera y ensalada variada

Pan y fruta de temporada

INTEGRAL

20 Guisantes salteados con jamón

Tortilla francesa con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

INTEGRAL

21 Caracolas al ajillo

Pavo al horno en salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada

INTEGRAL

22 Sopa de cocido con fideos

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

Pan integral y fruta de temporada

INTEGRAL

23 Patatas guisadas con verduras

Filete de pollo rebozado casero con verduritas salteadas

Pan y yogur

INTEGRAL



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

Pollo al horno en salsa con calabaza eco salteada

Pan y fruta de temporada

INTEGRAL

27 Judías verdes rehogadas con patata

Pavo guisado con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

INTEGRAL

28 Arroz integral guisado con pollo

Huevos cocidos con pisto manchego

Pan y fruta de temporada

INTEGRAL

29 Judías pintas ecológicas estofadas con verduras

Hamburguesa vegetal y ensalada (lechuga y remolacha)

Pan integral y fruta de temporada

INTEGRAL

30 HALLOWEEN

Espaguetis locos

Salchichas vampíricas con patatas fritas

Pan y yogur natural

INTEGRAL



OCTUBRE 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)



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



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

Jueves

Viernes

1 Arroz integral a la napolitana

Pollo asado con ensalada (lechuga, remolacha, tomate)

Pan integral y fruta de temporada

2 Crema de zanahoria y calabaza

Bacalao a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas

Pan y yogur natural

INTEGRAL

Lunes

Martes

Miércoles

INTEGRAL

5 Pisto de verduras (no brócoli, no coliflor) con patata

Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada

6 Crema de calabacín ecológica

Merluza al estilo portuguesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan integral y fruta de temporada

INTEGRAL

7 Espirales (SLG) con salsa de tomate casera y verduritas (no brócoli, no coliflor, no judías verdes, no guisantes)

Huevos cocidos con salsa de tomate y ensalada verde (lechuga y olivas)

Pan y fruta de temporada

8 Arroz salteado con zanahoria y maíz (no guisantes) (no pavo)

Salmón a la naranja con ensalada

Pan integral y fruta de temporada

INTEGRAL

9 Sopa de cocido con fideos (SLG)

Pollo, zanahoria, patata y repollo

Pan y yogur

INTEGRAL



13 Paella valenciana (no brócoli, no coliflor)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha

Pan integral y fruta
DÍA DE LA HISPANIDAD



INTEGRAL

14 Sopa de pollo y verduritas (no judías verdes, no guisantes) (con fideos (SLG))

Merluza en salsa con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

15 Patatas guisadas con zanahoria y calabaza

Pollo al horno en salsa con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

INTEGRAL

16 Crema de verduras de temporada (no judías verdes, no guisante, no brócoli, no coliflor)

Pavo guisado con arroz integral

Pan y yogur natural

INTEGRAL

19 Crema de puerro y patata

Estofado de pavo en salsa con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

20 Patatas estofadas a la hortelana (no brócoli, no coliflor, no guisantes, no judías verdes)

Tortilla francesa con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

INTEGRAL

21 Macarrones (SLG) al ajillo

Merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada

22 Sopa de cocido con fideos (SLG)

Pollo, zanahoria, patata y repollo

Pan integral y fruta de temporada

jornada gastronómica

23 Cataplana (patatas con marisco)

Bacalao rebozado casero con verduritas salteadas (no judías verdes, no guisantes, no brócoli, no coliflor)

Pan y yogur



INTEGRAL

26 Crema de zanahoria

Pollo al horno en salsa con calabaza eco salteada

Pan y fruta de temporada

27 Asado de verduritas (no brócoli, no coliflor, no guisantes, no judías verdes) con tomate

Palometa a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

INTEGRAL

28 Arroz integral guisado con pollo

Huevos cocidos con pisto manchego (no brócoli, no coliflor)

Pan y fruta de temporada

29 Patatas estofadas con verduras (no brócoli, no coliflor, no guisantes, no judías verdes)

Merluza al horno en salsa de tomate y ensalada (lechuga y remolacha)

Pan integral y fruta de temporada

INTEGRAL

30 HALLOWEEN

Espaguetis (SLG) locos (en salsa de queso)

Pollo guisado con patatas fritas

Pan y yogur natural



OCTUBRE 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

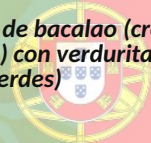


La fruta indicada puede variar por su grado de maduración y serán: manzana, pera, plátano y mandarina

MENÚ SIN JUDÍAS VERDES

Jueves

Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
INTEGRAL	5	Pisto de verduras con patata	6	Crema de calabacín ecológica	7	Fideuá a la marinada (pescado, marisco y verduras)	8	Arroz cinco delicias (arroz, guisantes, zanahoria eco, maíz y pavo)	9	Sopa de cocido con fideos
		Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate		Merluza al estilo portuguesa con ensalada de lechuga y zanahoria		Huevos cocidos con salsa de tomate y ensalada verde (lechuga y olivas)		Salmón a la naranja con ensalada		Cocido vegetal completo (garbanzos, patata, zanahoria y repollo)
		Pan y fruta de temporada		Pan integral y fruta de temporada		Pan y fruta de temporada		Pan integral y fruta de temporada		Pan y yogur
INTEGRAL	12		13	Paella valenciana (no judías verdes)	14	Sopa de pollo y verduritas (no judías verdes)	15	Alubias blancas estofadas con zanahoria y calabaza ecológicas	16	Crema de verduras de temporada (no judías verdes)
				Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha		Merluza en salsa con patatas asadas		Nuggets veganos caseros con ensalada variada		Pavo guisado con arroz integral
				Pan integral y fruta DÍA DE LA HISPANIDAD 		Pan y fruta de temporada		Pan integral y fruta de temporada		Pan y yogur natural
INTEGRAL	19	Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla y ajo)	20	Guisantes salteados con jamón	21	Caracolas al ajillo	22	Sopa de cocido con fideos	23	Cataplana (patatas con marisco)
		Rollitos primavera y ensalada variada		Tortilla francesa con ensalada variada		Merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha		Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, zanahoria y chorizo)		Bolihno de bacalao (croquetas de bacalao) con verduritas salteadas (no judías verdes) 
		Pan y fruta de temporada		Pan integral y fruta de temporada		Pan y fruta de temporada		Pan integral y fruta de temporada		Pan y yogur
INTEGRAL	26	Crema de zanahoria	27	Asado de verduras (no judías verdes) con tomate	28	Arroz integral guisado con pollo	29	Judías pintas ecológicas estofadas con verduras	30	HALLOWEEN 
		Canelones de atún con calabaza eco salteada		Palometa a la vizcaína con ensalada variada		Huevos cocidos con pisto manchego		Hamburguesa vegetal (col y quinoa) con ensalada (lechuga y remolacha)		Espaguetis locos 
		Pan y fruta de temporada		Pan integral y fruta de temporada		Pan y fruta de temporada		Pan integral y fruta de temporada		Salchichas vampíricas con patatas fritas
									Pan y yogur natural	



OCTUBRE 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)



MENÚ SIN LEGUMBRES (LENTEJAS, GUISANTES Y GARBANZOS)



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

Jueves

Viernes

Lunes

Martes

Miércoles

5 **Integral** Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y con patata pimentón)

Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada

6 Crema de calabacín ecológica

Merluza al estilo portuguesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan integral y fruta de temporada

7 **Integral** Fideuá a la marinada (pescado, marisco y verduras (no guisantes))

Huevos cocidos con salsa de tomate y ensalada verde (lechuga y olivas)

Pan y fruta de temporada

8 Arroz tres delicias (arroz, zanahoria eco, maíz y pavo) (no guisantes)

Salmón a la naranja con ensalada

Pan integral y fruta de temporada

9 **Integral** Sopa de fideos

Pollo, zanahoria, patata y repollo

Pan y yogur

12 **Integral** **FIESTA!**

13 Paella valenciana (no guisantes)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha

Pan integral y fruta
DÍA DE LA HISPANIDAD

14 **Integral** Sopa de pollo y verduritas

Merluza en salsa con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

15 Alubias blancas estofadas con calabaza y zanahoria ecológicas

Nuggets de verduras caseros con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

16 **Integral** Crema de verduras de temporada (no guisantes)

Pavo guisado con arroz integral

Pan y yogur natural

19 **Integral** Crema de puerro y patata

Estofado de pavo en salsa con ensalada variada

Pan y fruta de temporada

20 Patatas estofadas a la hortelana (no guisantes)

Tortilla francesa con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

21 **Integral** Caracolas al ajillo

Merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada

22 Sopa de fideos

Pollo, zanahoria, patata y repollo

Pan integral y fruta de temporada

23 **Jornada gastronómica** Cataplana (patatas con marisco)

Boliño de bacalao (croquetas de bacalao) con verduritas salteadas (no guisantes)

Pan y yogur

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

Canelones de atún con calabaza eco salteada

Pan y fruta de temporada

27 Judías verdes rehogadas con pavo

Palometa a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

28 **Integral** Arroz integral guisado con pollo

Huevos cocidos con pisto manchego (no guisantes)

Pan y fruta de temporada

29 Alubias pintas ecológicas estofadas con verduras

Merluza al horno en salsa de tomate con ensalada (lechuga y remolacha)

Pan integral y fruta de temporada

30 **HALLOWEEN** **Integral** Espaguetis locos

Salchichas vampíricas con patatas fritas

Pan y yogur natural



OCTUBRE 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)



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

MENÚ SIN SÉSAMO

Jueves

Viernes

Lunes

Martes

Miércoles

5 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y con patata pimentón) Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta de temporada	6 Crema de calabacín ecológica Merluza al estilo portuguesa con ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta de temporada	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	1 Arroz integral a la napolitana Pollo asado con ensalada (lechuga, remolacha, tomate) Pan y fruta de temporada	2 Crema de verduras tricolor (coliflor, zanahoria eco y patata) Bacalao a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas Pan y yogur natural
12 FIESTA!	13 Paella valenciana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta DÍA DE LA HISPANIDAD	14 Sopa de pollo y verduritas Merluza en salsa con patatas asadas Pan y fruta de temporada	15 Alubias blancas estofadas con zanahoria y calabaza ecológicas Nuggets de verduras caseros con ensalada variada Pan y fruta de temporada	16 Crema de verduras de temporada Pavo guisado con arroz integral Pan y yogur natural
19 Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla y ajo) Rollitos primavera y ensalada variada Pan y fruta de temporada	20 Guisantes salteados con jamón Tortilla francesa con ensalada variada Pan y fruta de temporada	21 Caracolas al ajillo Merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta de temporada	22 Sopa de cocido con fideos Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, zanahoria y chorizo) Pan y fruta de temporada	23 Cataplana (patatas con marisco) Bolihno de bacalao (croquetas de bacalao) con verduritas salteadas Pan y yogur
26 Crema hortelana ecológica (brócoli, judías verdes eco, zanahoria eco, patata) Canelones de atún con calabaza eco salteada Pan y fruta de temporada	27 Judías verdes rehogadas con pavo Palometa a la vizcaína con ensalada variada Pan y fruta de temporada	28 Arroz integral guisado con pollo Huevos cocidos con pisto manchego Pan y fruta de temporada	29 Judías pintas ecológicas estofadas con verduras Hamburguesa vegetal (col y quinoa) y ensalada (lechuga y remolacha) Pan y fruta de temporada	30 HALLOWEEN Espaguetis locos Salchichas vampíricas con patatas fritas Pan y yogur natural



OCTUBRE 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)



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

MENÚ SIN PLÁTANO

Jueves

Viernes

Lunes

Martes

Miércoles

5 **Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y con patata pimentón)**
Integral
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Pan y fruta de temporada (no plátano)

6 **Crema de calabacín ecológica**
Merluza al estilo portuguesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Pan integral y fruta de temporada (no plátano)

7 **Fideuá a la marinada (pescado, marisco y verduras)**
Integral
Huevos cocidos con salsa de tomate y ensalada verde (lechuga y olivas)
Pan y fruta de temporada (no plátano)

8 **Arroz cinco delicias (arroz, guisantes, zanahoria eco, maíz y pavo)**
Salmón a la naranja con ensalada
Pan integral y fruta de temporada (no plátano)

9 **Sopa de cocido con fideos**
Integral
Cocido vegetal completo (garbanzos, patata, zanahoria y repollo)
Pan y yogur natural o fresa

12 **Integral**
FIESTA!

13 **Paella valenciana**
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha
Pan integral y fruta (no plátano)
DÍA DE LA HISPANIDAD

14 **Sopa de pollo y verduritas**
Integral
Merluza en salsa con patatas asadas
Pan y fruta de temporada (no plátano)

15 **Alubias blancas estofadas con zanahoria y calabaza ecológicas**
Nuggets veganos caseros con ensalada variada
Pan integral y fruta de temporada (no plátano)

16 **Crema de verduras de temporada**
Integral
Pavo guisado con arroz integral
Pan y yogur natural

19 **Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla y ajo)**
Integral
Rollitos primavera y ensalada variada
Pan y fruta de temporada (no plátano)

20 **Guisantes salteados con jamón**
Tortilla francesa con ensalada variada
Pan integral y fruta de temporada (no plátano)

21 **Caracolas al ajillo**
Integral
Merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha
Pan y fruta de temporada (no plátano)

22 **Sopa de cocido con fideos**
Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, zanahoria y chorizo)
Pan integral y fruta de temporada (no plátano)

23 **Cataplana (patatas con marisco)**
jornada gastronómica
Bolihno de bacalao (croquetas de bacalao) con verduritas salteadas
Pan y yogur natural o fresa

26 **Crema hortelana ecológica (brócoli, judías verdes eco, zanahoria eco, patata)**
Integral
Canelones de atún con calabaza eco salteada
Pan y fruta de temporada (no plátano)

27 **Judías verdes rehogadas con pavo**
Palometa a la vizcaína con ensalada variada
Pan integral y fruta de temporada (no plátano)

28 **Arroz integral guisado con pollo**
Integral
Huevos cocidos con pisto manchego
Pan y fruta de temporada (no plátano)

29 **Judías pintas ecológicas estofadas con verduras**
Hamburguesa vegetal y ensalada (lechuga y remolacha)
Pan integral y fruta de temporada (no plátano)

30 **HALLOWEEN**
Integral
Espaguetis locos
Salchichas vampíricas con patatas fritas
Pan y yogur natural



A decorative graphic in the bottom right corner featuring stylized autumn leaves in shades of orange, yellow, and red, along with dark brown branches. The background includes soft, overlapping circles in light orange and green.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)



Hostur
Colectividades y Turismo

Miércoles

Viernes

INTEGRAL

Pan y yogur natural

Martes

INTEGRAL 5

Pan y fruta de temporada (no melón)

12
INTEGRAL

Pan integral y fruta de temporada (no melón)

INTEGRAL

Pan y fruta de temporada (no melón)

INTEGRAL

Pan y fruta de temporada (no melón)

DÍA DE LA HISPANIDAD

INTEGRAL 19

Pan y fruta de temporada (no melón)

INTEGRAL

Pan y fruta de temporada (no melón)

Pan integral y fruta de temporada (no melón)

INTEGRAL

Pan y fruta de temporada (no melón)

INTEGRAL

Pan y fruta de temporada (no melón)

Pan integral y fruta de temporada (no melón)

jornada gastronómica

Pan y yogur natural, fresa o plátano

INTEGRA

Pan y yogur natural

OCTUBRE 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

Hostur
Colectividades y Turismo



Hostur
Colectividades y Turismo

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

MENÚ SIN FRUTAS CON PELO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

INTEGRAL

5 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y con patata pimentón)

Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguayana, no nectarina, no fresa)

6 Crema de calabacín ecológica

Merluza al estilo portuguesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguayana, no nectarina, no fresa)

INTEGRAL

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 (no melocotón, no kiwi, no paraguayana, no nectarina, no fresa)

8 Arroz cinco delicias (arroz, guisantes, zanahoria eco, maíz y pavo)

Salmón a la naranja con ensalada

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguayana, no nectarina, no fresa)

INTEGRAL

9 Sopa de cocido con fideos

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

Pan y yogur natural o plátano

INTEGRAL



13 Paella valenciana

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha

Pan integral y fruta (no melocotón, no kiwi, no paraguayana, no nectarina, no fresa)

DÍA DE LA HISPANIDAD

INTEGRAL

14 Sopa de pollo y verduritas

Merluza en salsa con patatas asadas

Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguayana, no nectarina, no fresa)

15 Alubias blancas estofadas con zanahoria y calabaza ecológicas

Nuggets veganos caseros con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguayana, no nectarina, no fresa)

INTEGRAL

16 Crema de verduras de temporada

Pavo guisado con arroz integral

Pan y yogur natural

INTEGRAL

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

Rollitos primavera y ensalada variada

Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguayana, no nectarina, no fresa)

20 Guisantes salteados con jamón

Tortilla francesa con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguayana, no nectarina, no fresa)

INTEGRAL

21 Caracolas al ajillo

Merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguayana, no nectarina, no fresa)

22 Sopa de cocido con fideos

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

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguayana, no nectarina, no fresa)

jornada gastronómica

23 Cataplana (patatas con marisco)

Bolihno de bacalao (croquetas de bacalao) con verduritas salteadas

Pan y yogur natural o plátano

INTEGRAL

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

Canelones de atún con calabaza eco salteada

Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguayana, no nectarina, no fresa)

27 Judías verdes rehogadas con pavo

Palometa a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguayana, no nectarina, no fresa)

INTEGRAL

28 Arroz integral guisado con pollo

Huevos cocidos con pisto manchego

Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguayana, no nectarina, no fresa)

29 Judías pintas ecológicas estofadas con verduras

Hamburguesa vegetal y ensalada (lechuga y remolacha)

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguayana, no nectarina, no fresa)

INTEGRAL

30 HALLOWEEN

Espaguetis locos

Salchichas vampíricas con patatas fritas

Pan y yogur natural



OCTUBRE 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

Hostur
Colectividades y Turismo



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

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

Hostur
Colectividades y Turismo

Jueves

Viernes

1 Arroz integral a la napolitana

Pollo asado con ensalada (lechuga, remolacha, tomate)

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguayana, no fresa)

INTEGRAL

2 Crema de verduras tricolor (coliflor, zanahoria eco y patata)

Bacalao a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas

Pan y yogur natural

Lunes

Martes

Miércoles

INTEGRAL

5 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y con patata pimentón)

Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguayana, no fresa)

6 Crema de calabacín ecológica

Merluza al estilo portuguesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguayana, no fresa)

INTEGRAL

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 (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguayana, no fresa)

8 Arroz cinco delicias (arroz, guisantes, zanahoria eco, maíz y pavo)

Salmón a la naranja con ensalada

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguayana, no fresa)

INTEGRAL

9 Sopa de cocido con fideos

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

Pan y yogur natural o plátano

INTEGRAL



13 Paella valenciana

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha

Pan integral y fruta (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguayana, no fresa)

DÍA DE LA HISPANIDAD

INTEGRAL

14 Sopa de pollo y verduritas

Merluza en salsa con patatas asadas

Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguayana, no fresa)

15 Alubias blancas estofadas con zanahoria y calabaza ecológicas

Nuggets veganos caseros con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguayana, no fresa)

INTEGRAL

16 Crema de verduras de temporada

Pavo guisado con arroz integral

Pan y yogur natural

INTEGRAL

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

Rollitos primavera y ensalada variada

Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguayana, no fresa)

20 Guisantes salteados con jamón

Tortilla francesa con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguayana, no fresa)

INTEGRAL

21 Caracolas al ajillo

Merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguayana, no fresa)

22 Sopa de cocido con fideos

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

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguayana, no fresa)

jornada gastronómica

23 Cataplana (patatas con marisco)

Bolihno de bacalao (croquetas de bacalao) con verduritas salteadas

Pan y yogur natural o plátano

INTEGRAL

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

Canelones de atún con calabaza eco salteada

Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguayana, no fresa)

27 Judías verdes rehogadas con pavo

Palometa a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguayana, no fresa)

INTEGRAL

28 Arroz integral guisado con pollo

Huevos cocidos con pisto manchego

Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguayana, no fresa)

29 Judías pintas ecológicas estofadas con verduras

Hamburguesa vegetal y ensalada (lechuga y remolacha)

Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguayana, no fresa)

INTEGRAL

30 HALLOWEEN

Espaguetis locos

Salchichas vampíricas con patatas fritas

Pan y yogur natural



OCTUBRE 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

Hostur
Colectividades y Turismo



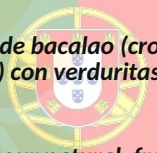
MENÚ SIN PISTACHO, SIN ANACARDO, SIN MANGO

Hostur
Colectividades y Turismo

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

Jueves

Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
INTEGRAL	5	Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y con patata pimentón)	6	Crema de calabacín ecológica	7	Fideuá a la marinada (pescado, marisco y verduras)	8	Arroz cinco delicias (arroz, guisantes, zanahoria eco, maíz y pavo)	9	Sopa de cocido con fideos
		Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate		Merluza al estilo portuguesa con ensalada de lechuga y zanahoria		Huevos cocidos con salsa de tomate y ensalada verde (lechuga y olivas)		Salmón a la naranja con ensalada		Cocido vegetal completo (garbanzos, patata, zanahoria y repollo)
		Pan y fruta de temporada (no mango)		Pan integral y fruta de temporada (no mango)		Pan y fruta de temporada (no mango)		Pan integral y fruta de temporada (no mango)		Pan y yogur natural, fresa o plátano
INTEGRAL	12		13	Paella valenciana	14	Sopa de pollo y verduritas	15	Alubias blancas estofadas con zanahoria y calabaza ecológicas	16	Crema de verduras de temporada
				Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha		Merluza en salsa con patatas asadas		Nuggets veganos caseros con ensalada variada		Pavo guisado con arroz integral
				Pan integral y fruta (no mango)		Pan y fruta de temporada (no mango)		Pan integral y fruta de temporada (no mango)		Pan y yogur natural
										
		DÍA DE LA HISPANIDAD								
INTEGRAL	19	Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla y ajo)	20	Guisantes salteados con jamón	21	Caracolas al ajillo	22	Sopa de cocido con fideos	23	Cataplana (patatas con marisco)
		Rollitos primavera y ensalada variada		Tortilla francesa con ensalada variada		Merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha		Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, zanahoria y chorizo)		Bolihno de bacalao (croquetas de bacalao) con verduritas salteadas
		Pan y fruta de temporada (no mango)		Pan integral y fruta de temporada (no mango)		Pan y fruta de temporada (no mango)		Pan integral y fruta de temporada (no mango)		Pan y yogur natural, fresa o plátano
										
								Jornada gastronómica		
INTEGRAL	26	Crema hortelana ecológica (brócoli, judías verdes eco, zanahoria eco, patata)	27	Judías verdes rehogadas con pavo	28	Arroz integral guisado con pollo	29	Judías pintas ecológicas estofadas con verduras	30	HALLOWEEN
		Canelones de atún con calabaza eco salteada		Palometa a la vizcaína con ensalada variada		Huevos cocidos con pisto manchego		Hamburguesa vegetal y ensalada (lechuga y remolacha)		Espaguetis locos
		Pan y fruta de temporada (no mango)		Pan integral y fruta de temporada (no mango)		Pan y fruta de temporada (no mango)		Pan integral y fruta de temporada (no mango)		Salchichas vampíricas con patatas fritas
										
								Halloween		



OCTUBRE 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)



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

MENÚ SIN COLIFLOR

Jueves

Viernes

Lunes

Martes

Miércoles

5 INTEGRAL Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y con patata pimentón) Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta de temporada	6 Crema de calabacín ecológica Merluza al estilo portuguesa con ensalada de lechuga y zanahoria Pan integral y fruta de temporada	7 INTEGRAL Fideuá a la marinada (pescado, marisco y verduras (no coliflor)) Huevos cocidos con salsa de tomate y ensalada verde (lechuga y olivas) Pan y fruta de temporada	8 Arroz cinco delicias (arroz, guisantes, zanahoria eco, maíz y pavo) Salmón a la naranja con ensalada Pan integral y fruta de temporada	9 INTEGRAL Sopa de cocido con fideos Cocido vegetal completo (garbanzos, patata, zanahoria y repollo) Pan y yogur
12 INTEGRAL FIESTA!	13 Paella valenciana (no coliflor) Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha Pan integral y fruta DÍA DE LA HISPANIDAD	14 INTEGRAL Sopa de pollo y verduritas (no coliflor) Merluza en salsa con patatas asadas Pan y fruta de temporada	15 Alubias blancas estofadas con zanahoria y calabaza ecológicas Nuggets de verduras (calabacín, calabaza, zanahoria y patata) caseros con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	16 INTEGRAL Crema de verduras de temporada (no coliflor) Pavo guisado con arroz integral Pan y yogur natural
19 INTEGRAL Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla y ajo) Rollitos primavera y ensalada variada Pan y fruta de temporada	20 Guisantes salteados con jamón Tortilla francesa con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	21 INTEGRAL Caracolas al ajillo Merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha Pan y fruta de temporada	22 Sopa de cocido con fideos Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, zanahoria y chorizo) Pan integral y fruta de temporada	23 jornada gastronómica Cataplana (patatas con marisco) Bolihno de bacalao (croquetas de bacalao) con verduritas salteadas (no coliflor) Pan y yogur
26 INTEGRAL Crema hortelana ecológica (brócoli, judías verdes eco, zanahoria eco, patata) Canelones de atún con calabaza eco salteada Pan y fruta de temporada	27 Judías verdes rehogadas con pavo Palometa a la vizcaína con ensalada variada Pan integral y fruta de temporada	28 INTEGRAL Arroz integral guisado con pollo Huevos cocidos con pisto manchego (no coliflor) Pan y fruta de temporada	29 Judías pintas ecológicas estofadas con verduras Hamburguesa vegetal (col y quinoa) y ensalada (lechuga y remolacha) Pan integral y fruta de temporada	30 INTEGRAL HALLOWEEN Espaguetis locos Salchichas vampíricas con patatas fritas Pan y yogur natural



OCTUBRE 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)



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

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

Jueves

Viernes

1 Arroz integral a la napolitana

Pollo asado con ensalada (lechuga, remolacha, tomate)

Pan integral y fruta de temporada

2 Crema de verduras tricolor (coliflor, zanahoria eco y patata)

INTEGRAL

Bacalao a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas

Pan y yogur natural

Lunes

Martes

Miércoles

INTEGRAL

5 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y con patata pimentón)

Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate

Pan y fruta de temporada

6 Crema de calabacín ecológica

Merluza al estilo portuguesa con ensalada de lechuga y zanahoria

Pan integral y fruta de temporada

INTEGRAL

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

8 Arroz cinco delicias (arroz, guisantes, zanahoria eco, maíz y pavo)

Salmón a la naranja con ensalada

Pan integral y fruta de temporada

INTEGRAL

9 Sopa de cocido con fideos

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

Pan y yogur

INTEGRAL



13 Paella valenciana

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha

Pan integral y fruta
DÍA DE LA HISPANIDAD



INTEGRAL

14 Sopa de pollo y verduritas

Merluza en salsa con patatas asadas

Pan y fruta de temporada

15 Alubias blancas estofadas con zanahoria y calabaza ecológicas

Nuggets de verduras caseros con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

INTEGRAL

16 Crema de verduras de temporada

Pavo guisado con arroz integral

Pan y yogur natural

INTEGRAL

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

Rollitos primavera y ensalada variada

Pan y fruta de temporada

20 Guisantes salteados con jamón

Tortilla francesa con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

INTEGRAL

21 Caracolas al ajillo

Merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha

Pan y fruta de temporada

22 Sopa de cocido con fideos

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

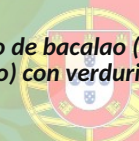
Pan integral y fruta de temporada

jornada gastronómica

23 Cataplana (patatas con marisco)

Bolihno de bacalao (croquetas de bacalao) con verduritas salteadas

Pan y yogur



INTEGRAL

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

Canelones de atún con calabaza eco salteada

Pan y fruta de temporada

27 Judías verdes rehogadas con pavo

Palometa a la vizcaína con ensalada variada

Pan integral y fruta de temporada

INTEGRAL

28 Arroz integral guisado con pollo

Huevos cocidos con pisto manchego

Pan y fruta de temporada

29 Judías pintas ecológicas estofadas con verduras

Hamburguesa vegetal y ensalada (lechuga y remolacha)

Pan integral y fruta de temporada

INTEGRAL

30 HALLOWEEN

Espaguetis locos

Salchichas vampíricas con patatas fritas

Pan y yogur natural



OCTUBRE 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)



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

MENÚ DIETA HIPOCALÓRICA

Jueves

Viernes

Lunes

Martes

Miércoles

5 **Integral** Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y con patata pimentón)
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Pan y fruta de temporada

6 Crema de calabacín ecológica
Merluza al estilo portuguesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Pan integral y fruta de temporada

7 **Integral** 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

8 Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria eco, maíz) (no pavo)
Salmón a la naranja con ensalada
Pan integral y fruta de temporada

9 **Integral** Sopa de cocido con fideos (con caldo casero de verduras)
Cocido vegetal completo (garbanzos, zanahoria y repollo) (sin patata)
Pan y yogur natural sin azúcar

12 **Integral** **FIESTA!**

13 Paella valenciana
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha
Pan integral y fruta
DÍA DE LA HISPANIDAD

14 **Integral** Sopa de pollo y verduritas (sin fideos)
Merluza en salsa con ensalada de lechuga y tomate
Pan y fruta de temporada

15 Alubias blancas estofadas con zanahoria y calabaza ecológicas
Pollo al horno en salsa con ensalada variada
Pan integral y fruta de temporada

16 **Integral** Crema de verduras de temporada
Pavo guisado con arroz integral
Pan y yogur natural sin azúcar

19 **Integral** Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla y ajo)
Estofado de pavo en salsa y ensalada variada
Pan y fruta de temporada

20 Guisantes salteados con jamón
Tortilla francesa con ensalada variada
Pan integral y fruta de temporada

21 **Integral** Caracolas al ajillo
Merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha
Pan y fruta de temporada

22 Sopa de cocido con fideos (con caldo casero de verduras)
Garbanzos, pollo, zanahoria y repollo (no patata)
Pan integral y fruta de temporada

23 **Jornada gastronómica** Cataplana (patatas con marisco)
Bacalao al horno en salsa de verduras con ensalada variada
Pan y yogur natural sin azúcar

26 **Integral** Crema hortalana ecológica (brócoli, judías verdes eco, zanahoria eco, patata)
Pollo al horno en salsa con calabaza eco salteada
Pan y fruta de temporada

27 Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón
Palometa a la vizcaína con ensalada variada
Pan integral y fruta de temporada

28 **Integral** Arroz integral guisado con pollo
Huevos cocidos con pisto manchego
Pan y fruta de temporada

29 Judías pintas ecológicas estofadas con verduras
Merluza al horno en salsa de tomate con ensalada (lechuga y remolacha)
Pan integral y fruta de temporada

30 **HALLOWEEN** **Integral** Espaguetis salteados con salsa de tomate casera
Pollo guisado con ensalada variada
Pan y yogur natural sin azúcar



OCTUBRE 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)



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

MENÚ SIN PLÁTANO, SIN SANDIA

Jueves

Viernes

Lunes

Martes

Miércoles

5 **Integral** Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y con patata pimentón)
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Pan y fruta de temporada (no plátano, no sandía)

6 Crema de calabacín ecológica
Merluza al estilo portuguesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no sandía)

7 **Integral** 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 (no plátano, no sandía)

8 Arroz integral a la napolitana
Pollo asado con ensalada (lechuga, remolacha, tomate)
Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no sandía)

2 **Integral** Crema de verduras tricolor (coliflor, zanahoria eco y patata)
Bacalao a la bilbaína con ensalada de lechuga y aceitunas
Pan y yogur natural

12 **Integral** **FIESTA!**

13 Paella valenciana
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha
Pan integral y fruta (no plátano, no sandía)
DÍA DE LA HISPANIDAD

14 **Integral** Sopa de pollo y verduritas
Merluza en salsa con patatas asadas
Pan y fruta de temporada (no plátano, no sandía)

15 Alubias blancas estofadas con zanahoria y calabaza ecológicas
Nuggets veganos caseros con ensalada variada
Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no sandía)

16 **Integral** Crema de verduras de temporada
Pavo guisado con arroz integral
Pan y yogur natural

19 **Integral** Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla y ajo)
Rollitos primavera y ensalada variada
Pan y fruta de temporada (no plátano, no sandía)

20 Guisantes salteados con jamón
Tortilla francesa con ensalada variada
Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no sandía)

21 **Integral** Caracolas al ajillo
Merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha
Pan y fruta de temporada (no plátano, no sandía)

22 Sopa de cocido con fideos
Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, zanahoria y chorizo)
Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no sandía)

23 **jornada gastronómica** Cataplana (patatas con marisco)
Boliho de bacalao (croquetas de bacalao) con verduritas salteadas
Pan y yogur natural o fresa

26 **Integral** Crema hortelana ecológica (brócoli, judías verdes eco, zanahoria eco, patata)
Canelones de atún con calabaza eco salteada
Pan y fruta de temporada (no plátano, no sandía)

27 Judías verdes rehogadas con pavo
Palometa a la vizcaína con ensalada variada
Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no sandía)

28 **Integral** Arroz integral guisado con pollo
Huevos cocidos con pisto manchego
Pan y fruta de temporada (no plátano, no sandía)

29 Judías pintas ecológicas estofadas con verduras
Hamburguesa vegetal y ensalada (lechuga y remolacha)
Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no sandía)

30 **HALLOWEEN** **Integral** Espaguetis locos
Salchichas vampíricas con patatas fritas
Pan y yogur natural



OCTUBRE 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)



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



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

Jueves

Viernes

Lunes

Martes

Miércoles

5 **Integral** Judías verdes (frescas) rehogadas (ajo fresco, cebolla fresca y con patata pimentón)
Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y pepino
Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)

6 Crema de calabacín (fresco) ecológica
Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria fresca rallada
Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)

7 **Integral** Fideuá a la marinada (pescado, marisco y verduras) (no tomate natural) (verduras todas frescas)
Huevos cocidos con pisto de verduritas (todas frescas)
Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)

8 Arroz salteado con zanahoria fresca en daditos
Salmón a la naranja con ensalada (no tomate natural) (nada enlatado, todo fresco)
Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)

9 **Integral** Sopa de fideos (con caldo casero de verduras frescas)
Cocido vegetal completo (garbanzos, patata, zanahoria fresca y repollo)
Pan y yogur natural sin azúcar

12 **Integral** **FIESTA!**

13 Paella valenciana (no tomate natural) (todas las verduras frescas)
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria fresca rallada
Pan integral y fruta (no melón, no sandía)
DÍA DE LA HISPANIDAD

14 **Integral** Sopa de pollo y verduritas (todas frescas)
Merluza al horno con patatas asadas
Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)

15 Alubias blancas estofadas con zanahoria fresca y calabaza fresca
Pollo al horno con ensalada variada (no tomate natural) (todo fresco, nada enlatado)
Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)

16 **Integral** Crema de verduras de temporada (todas las verduras frescas)
Pavo guisado con arroz integral
Pan y yogur natural sin azúcar

19 **Integral** Lentejas a la huertana (zanahoria fresca, pimiento fresco, cebolla fresca y ajo fresco)
Estofado de pavo y ensalada variada (no tomate natural) (todo fresco, nada enlatado)
Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)

20 Patatas estofadas a la hortelana (todas las verduras frescas) (no tomate natural)
Tortilla francesa con ensalada variada (todo fresco, nada enlatado) (no tomate natural)
Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)

21 **Integral** Caracolas al ajillo (salteadas con ajo fresco)
Merluza al horno con ensalada de lechuga y pepino
Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)

22 Sopa de fideos (con caldo casero de verduras frescas)
Garbanzos, pollo, zanahoria fresca y repollo
Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)

23 **Jornada Gastronómica** Patatas guisadas con verduritas (todas frescas)
Bacalao al horno con ensalada variada (no tomate natural) (todo fresco, nada enlatado)
Pan y yogur natural sin azúcar

26 **Integral** Crema de zanahoria (fresca) y patata
Pollo al horno con calabaza (fresca) salteada
Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)

27 Asado de verduras (todas frescas) (no tomate natural) (no tomate frito)
Palometa al horno con ensalada variada (no tomate natural) (todo fresco, nada enlatado)
Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)

28 **Integral** Arroz integral guisado con pollo
Huevos cocidos con salteado de calabacín y berenjenas (todo fresco)
Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)

29 Judías pintas ecológicas estofadas con verduras (todas frescas) (no tomate natural)
Merluza al horno y ensalada (lechuga, pepino y zanahoria fresca rallada)
Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)

30 **HALLOWEEN** **Integral** Espaguetis salteados con calabacín y zanahoria (ambos frescos)
Pollo guisado con patata asada
Pan y yogur natural sin azúcar



OCTUBRE 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)



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



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

Jueves

Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
INTEGRAL	5	Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y con patata pimentón)	6	Crema de calabacín ecológica	7	Fideuá de verduritas	8	Arroz cinco delicias (arroz, guisantes, zanahoria eco, maíz y pavo)	9	Sopa de cocido con fideos
		Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate		Pavo al horno con tomate y ensalada de lechuga y zanahoria		Huevos cocidos con salsa de tomate y ensalada verde (lechuga y olivas)		Pollo a la naranja con ensalada		Cocido vegetal completo (garbanzos, patata, zanahoria y repollo)
		Pan y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)		Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)		Pan y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)		Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)		Pan y yogur natural o fresa
INTEGRAL	12		13	Paella valenciana	14	Sopa de pollo y verduritas	15	Alubias blancas estofadas con zanahoria y calabaza ecológicas	16	Crema de verduras de temporada
				Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha		Magro de cerdo al horno con patatas asadas		Nuggets de verduras caseros con ensalada variada		Pavo guisado con arroz integral
				Pan integral y fruta (no plátano, no kiwi)		Pan y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)		Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)		Pan y yogur natural
		DÍA DE LA HISPANIDAD								
INTEGRAL	19	Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla y ajo)	20	Guisantes salteados con jamón	21	Caracolas al ajillo	22	Sopa de cocido con fideos	23	Patatas guisadas con verduras
		Rollitos primavera y ensalada variada		Tortilla francesa con ensalada variada		Pavo al horno en salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha		Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, zanahoria y chorizo)		Filete de pollo rebozado casero con verduritas salteadas
		Pan y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)		Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)		Pan y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)		Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)		Pan y yogur natural o fresa
								Jornada gastronómica		
INTEGRAL	26	Crema hortelana ecológica (brócoli, judías verdes eco, zanahoria eco, patata)	27	Judías verdes rehogadas con patata	28	Arroz integral guisado con pollo	29	Judías pintas ecológicas estofadas con verduras	30	
		Pollo al horno en salsa con calabaza eco salteada		Pavo guisado con ensalada variada		Huevos cocidos con pisto manchego		Hamburguesa vegetal y ensalada (lechuga y remolacha)		Espaguetis locos
		Pan y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)		Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)		Pan y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)		Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)		Salchichas vampíricas con patatas fritas
								Pan y yogur natural		
										

OCTUBRE 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)



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

MENÚ SIN SAL

Jueves

Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
INTEGRAL	5	Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y con patata pimentón)	6	Crema de calabacín ecológica	7	Fideuá de veduritas	8	Arroz salteado con zanahoria fresca en daditos	9	Sopa de cocido con fideos (con caldo casero de verduras)
		Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate		Merluza al estilo portuguesa con ensalada de lechuga y zanahoria		Huevos cocidos con salsa de tomate y ensalada verde (lechuga y pepino)		Salmón a la naranja con ensalada (todo fresco, nada enlatado)		Cocido vegetal completo (garbanzos, patata, zanahoria y repollo)
		Pan y fruta de temporada		Pan integral y fruta de temporada		Pan y fruta de temporada		Pan integral y fruta de temporada		Pan y yogur
INTEGRAL	12		13	Paella valenciana	14	Sopa de pollo y verduritas	15	Alubias blancas estofadas con zanahoria y calabaza ecológicas	16	Crema de verduras de temporada
				Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria fresca rallada		Merluza en salsa con patatas asadas		Nuggets de verduras caseros con ensalada variada (todo fresco, nada enlatado)		Pavo guisado con arroz integral
				Pan integral y fruta DÍA DE LA HISPANIDAD		Pan y fruta de temporada		Pan integral y fruta de temporada		Pan y yogur natural
INTEGRAL	19	Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla y ajo)	20	Guisantes salteados con jamón	21	Caracolas al ajillo	22	Sopa de cocido con fideos (con caldo casero de verduras)	23	Patatas guisadas con verduras
		Estofado de pavo en salsa y ensalada variada (todo fresco, nada enlatado)		Tortilla francesa con ensalada variada (todo fresco, nada enlatado)		Merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y pepino		Garbanzos, zanahoria, pollo y patata		Bacalao al horno en salsa de verduras con ensalada (todo fresco, nada enlatado)
		Pan y fruta de temporada		Pan integral y fruta de temporada		Pan y fruta de temporada		Pan integral y fruta de temporada		Pan y yogur
INTEGRAL	26	Crema hortelana ecológica (brócoli, judías verdes eco, zanahoria eco, patata)	27	Judías verdes rehogadas con patata	28	Arroz integral guisado con pollo	29	Judías pintas ecológicas estofadas con verduras	30	
		Pollo al horno en salsa con calabaza eco salteada		Palometa a la vizcaína con ensalada variada (todo fresco, nada enlatado)		Huevos cocidos con pisto manchego		Merluza al horno en salsa de tomate y ensalada (lechuga y zanahoria fresca rallada)		Espaguetis salteados con salsa de tomate casera
		Pan y fruta de temporada		Pan integral y fruta de temporada		Pan y fruta de temporada		Pan integral y fruta de temporada		Pollo guisado con patata asada
										

OCTUBRE 2026

Según se establece en el reglamento 1169/2011 se debe informar al consumidor sobre posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados. Esta información queda reflejada en los menús específicos de alergias e intolerancias alimentarias.

Sin gluten (SG) - Sin trazas de gluten (STG)
Sin lactosa (SL) - Sin trazas de leche (STL)
Sin huevo (SH) - Sin trazas de huevo (STH)
Sin leguminosas (SLG)

Hostur
Cocinados y Turismo



Hostur
Cocinados y Turismo

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

MENÚ DIABÉTICO 5R

Jueves

Viernes

1 Arroz integral a la napolitana
Arroz integral cocido 80g = 2R

Integral

Pollo asado con ensalada (lechuga, remolacha, tomate)

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

2 Crema de verduras tricolor (coliflor, zanahoria eco y patata)
Patata cocida 65g = 1R

Bacalao a la bilbaína con ensalada de lechuga, aceitunas y maíz
Maíz dulce 75g = 1,5R

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

Lunes

Martes

Miércoles

5 Judías verdes rehogadas (ajo, cebolla y pimentón) con patata
Judías verdes 250g = 1R
Patata cocida 65g = 1R

Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate

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

6 Crema de calabacín ecológica
Patata cocida 130g = 2R

Integral

Merluza al estilo portuguesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Maíz dulce 50g = 1R

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

7 Fideuá a la marinada (pescado, marisco y verduras)
Pasta cocida (fideuá) 90g = 2R

Huevos cocidos con salsa de tomate y ensalada verde (lechuga y olivas)

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

8 Arroz cinco delicias (arroz, guisantes, zanahoria eco, maíz y pavo)
Arroz cocido 38g = 1R
Guisantes 100g = 1R
Maíz dulce 50g = 1R

Integral

Salmon al horno con ensalada (no maíz dulce)

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

9 Sopa de cocido con fideos
Pasta cocida (fideos) 22,5g = 0,5R

Cocido vegetal completo (garbanzos, patata, zanahoria y repollo)
Patata cocida 32,5g = 0,5R
Garbanzos cocidos 75g = 1,5R

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

12 FIESTA!

13 Paella valenciana
Arroz cocido 38g = 1R

Integral

Tortilla francesa con ensalada de lechuga, remolacha y maíz
Maíz dulce 50g = 1R

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

14 Sopa de pollo y verduritas
Pasta cocida (fideos) 45g = 1R

Merluza en salsa con patatas asadas
Patatas asadas 30g = 1R

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

15 Alubias blancas estofadas con zanahoria y calabaza ecológicas
Alubias blancas cocidas 110g = 2R

Integral

Pollo al horno con ensalada variada

Pan integral y pera
Pan integral 23g = 1R y pera 200g = 2R

16 Crema de verduras de temporada
Patata cocida 65g = 1R

Pavo guisado con arroz integral
Arroz integral cocido 60g = 1,5R

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

19 Lentejas a la huertana (zanahoria, pimiento, cebolla y ajo)
Lentejas cocidas 50g = 1R

Rollitos primavera y ensalada variada
Rollitos de primavera (2 unidades) 100g = 2R

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

20 Guisantes salteados con jamón
Guisantes cocidos 200g = 2R

Integral

Tortilla francesa con ensalada variada (no maíz dulce)

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

21 Caracolas al ajillo
Pasta cocida (caracolas) 90g = 2R

Merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga y remolacha

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

22 Sopa de cocido con fideos
Pasta cocida (fideos) 22,5g = 0,5R

Integral

Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, zanahoria y chorizo)
Patata cocida 32,5g = 0,5R
Garbanzos cocidos 100g = 2R

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

23 Cataplana (patatas con marisco)
Patatas cocidas 32,5g = 0,5R

Bolihno de bacalao (croquetas de bacalao) con verduritas salteadas
Croquetas de bacalao (2 unidades) 100g = 2R

Integral

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

26 Crema hortelana ecológica (brócoli, judías verdes eco, zanahoria eco, patata)
Judías verdes 125g = 0,5R
Patata cocida 32,5g = 0,5R

Canelones de atún con calabaza eco salteada
Canelones de atún (2 unidades) 100g = 2R

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

27 Judías verdes rehogadas con pavo
Judías verdes 250g = 1R

Integral

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

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

28 Arroz integral guisado con pollo
Arroz integral cocido 80g = 2R

Huevos cocidos con pisto manchego

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

29 Judías pintas ecológicas estofadas con verduras
Judías pintas cocidas 55g = 1R

Integral

Hamburguesa de col y quinoa (vegetal) y ensalada (lechuga y remolacha)
Hamburguesa (1 unidad) 22g de HC = 2R

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

30 HALLOWEEN

Espaguetis locos
Pasta cocida (espaguetis) 67,5g = 1,5R

Salchichas vampíricas con patatas fritas
Patatas fritas 30g = 1R

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

