EN NOVIEMBRE VIAJAMOS A

TURQUÍA

CEIP VALDEBERNARDO

Hostur
Colectividades y Turismo S.L.
hostur1993

Tips nutricionales

Los días se acortan y el frío aprieta. Como el sol ya no nos regala tanta energía, el desayuno se vuelve más importante que nunca: dedícale al menos 15 minutos y combina un lácteo, un cereal y una fruta para empezar el día con las pilas cargadas.



Menú elaborado por el Dpto. de Nutriciónde 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 unadieta 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
Carne de ternera, cerdo o ave
Pescado
Huevo

POSTRES
Fruta
Lácteo

... en casa puedes cenar:

PRIMEROS PLATOS
Verduras, puré de verdura o ensalada
Patatas, pasta o sopas

SEGUNDOS PLATOS
Pescado o huevo
Carne de ternera, cerdo, ave o huevo
Carne de ternera, cerdo, ave o pescado

POSTRES
Lácteo o fruta
Fruta

NOVIEMBRE 2026

MENÚ BASAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	**3** *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Croquetas de jamón y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada* 603kcal. 46,99% H.C. 10,25% Prot. 37,70% Lip. 5,0g AGS. 137mg Ca. 2,8mg Fe.	**4** *Patatas riojanas* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada* 620 kcal. 48,00% H.C. 18,00% Prot. 34,00% Lip. 2,8g AGS. 110mg Ca. 3,2mg Fe. 420ug A	**5** *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada* 712kcal. 48,63% H.C. 14,64% Prot. 31,44% Lip. 5,7g AGS. 267mg Ca. 8,4mg Fe.	**6** *Caracolas con tomate y atún* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y yogur* 715kcal. 44,28% H.C. 21,25% Prot. 32,21% Lip. 6,2g AGS. 245mg Ca. 3,1mg Fe.
9 	**10** *Lentejas al estilo tradicional* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *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.	**11** *Macarrones integrales al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada* 716kcal. 48,51% H.C. 18,53% Prot. 30,24% Lip. 4,0g AGS. 97mg Ca. 3,8mg Fe.	**12** *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada* 650kcal. 55,00% H.C. 14,00% Prot. 31,00% Lip. 2,1g AGS. 150mg Ca. 4,5mg Fe. 680ug A.	**13** *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural* 649kcal. 52,86% H.C. 20,28% Prot. 22,89% Lip. 5,0g AGS. 238mg Ca. 4,4mg Fe.
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *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.	**17** *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada* 711kcal. 40,80% H.C. 17,61% Prot. 36,47% Lip. 7,2g AGS. 351mg Ca. 6,9mg Fe.	**18** *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *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.	**19** *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada* 631kcal. 64,65% H.C. 15,12% Prot. 14,27% Lip. 1,6g AGS. 172mg Ca. 5,8mg Fe.	**20** *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur* 635kcal. 53,00% H.C. 16,00% Prot. 31,00% Lip. 3,2g AGS. 150mg Ca. 3,8mg Fe. 180ug A
23 *Espirales integrales boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *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.	**24** *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada* 634kcal. 56,56% H.C. 18,38% Prot. 20,04% Lip. 3,2g AGS. 118mg Ca. 4,9mg Fe.	**25** *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado con patata dado* *Pan y fruta de temporada* 690kcal. 54,00% H.C. 15,00% Prot. 31,00% Lip. 4,5g AGS. 165mg Ca. 3,5mg Fe. 480ug A.	**26** *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral 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.	**27** JORNADA GASTRONÓMICA *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural* 635kcal. 53,00% H.C. 16,00% Prot. 31,00% Lip. 3,2g AGS. 150mg Ca. 3,8mg Fe. 180ug A
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *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.				

Según se establece en el reglamento UE 1169/2011 (Información alimentaria) se deberá informar sobre los posibles alérgenos presentes en los alimentos elaborados.

Hostur Colectividades y Turismo

MOSTAZA · MOLUSCOS · CACAHUETES · ALTRAMUCES · APIO · PESCADO · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · CRUSTÁCEOS · GLUTEN · SULFITOS · HUEVO · SÉSAMO



Hostur

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

NOVEMBER 2026

BASAL MENU

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 	**3** *Cream of carrot eco and zucchini* *Ham croquettes and mixed salad* *Wholemeal bread and fruit* 603kcal. 46,99% H.C. 10,25% Prot. 37,70% Lip. 5,0g AGS. 137mg Ca. 2,8mg Fe.	**4** *Rioja-style potatoes (stewed potatoes with chorizo)* *Baked hake with green sauce with lettuce and corn salad* *Bread and fruit* 620 kcal. 48,00% H.C. 18,00% Prot. 34,00% Lip. 2,8g AGS. 110mg Ca. 3,2mg Fe. 420ug A	**5** *Stewed white beans with vegetables* *Vegetable nuggets with lettuce, grated carrot and corn salad* *Wholemeal bread and fruit* 712kcal. 48,63% H.C. 14,64% Prot. 31,44% Lip. 5,7g AGS. 267mg Ca. 8,4mg Fe.	**6** *Pasta shells with tomato sauce and tuna* *French omelette with turkey and vegetable ratatouille* *Bread and yogurt* 715kcal. 44,28% H.C. 21,25% Prot. 32,21% Lip. 6,2g AGS. 245mg Ca. 3,1mg Fe.
9 	**10** *Lentils traditional-style* *Boiled eggs with bechamel and sauteed baby carrots* *Wholemeal bread and fruit* 640kcal. 53,00% H.C. 15,00% Prot. 32,00% Lip. 3,0g AGS. 125mg Ca. 3,2mg Fe. 650ug A.	**11** *Wholemeal pasta with tomate sauce* *Baked salmon with lettuce and tomato salad* *Bread and fruit* 716kcal. 48,51% H.C. 18,53% Prot. 30,24% Lip. 4,0g AGS. 97mg Ca. 3,8mg Fe.	**12** *Sauteed green beans with garlic and paprika* *Stewed turkey with carrot sauce with potatoes* *Wholemeal bread and fruit* 650kcal. 55,00% H.C. 14,00% Prot. 31,00% Lip. 2,1g AGS. 150mg Ca. 4,5mg Fe. 680ug A.	**13** *Noodle soup* *Full Madrid-style stew (chickpeas, veal, chorizo, carrot and potatoes)* *Bread and natural yogurt* 649kcal. 52,86% H.C. 20,28% Prot. 22,89% Lip. 5,0g AGS. 238mg Ca. 4,4mg Fe.
16 *Vegetable cream* *Lean pork in sauce with sauteed peas* *Bread and fruit* 650kcal. 52,00% H.C. 15,00% Prot. 33,00% Lip. 3,2g AGS. 210mg Ca. 3,6mg Fe. 310ug A.	**17** *Pinto beans stewed garden-style* *French omelette with cheese and mixed salad* *Wholemeal bread and fruit* 711kcal. 40,80% H.C. 17,61% Prot. 36,47% Lip. 7,2g AGS. 351mg Ca. 6,9mg Fe.	**18** *Mixed paella (chicken and vegetables)* *Madrid style - baked hake with lettuce, beetroot and corn salad* *Bread and fruit* 635kcal. 50,00% H.C. 16,00% Prot. 34,00% Lip. 4,2g AGS. 165mg Ca. 3,0mg Fe. 460ug A.	**19** *Julienne soup (vegetable soup with noodles)* *Sauteed chickpeas with vegetables* *Wholemeal bread and fruit* 631kcal. 64,65% H.C. 15,12% Prot. 14,27% Lip. 1,6g AGS. 172mg Ca. 5,8mg Fe.	**20** *Stew of potatoes with salmon* *Baked pork loin with salad* *Bread and yogurt* 635kcal. 53,00% H.C. 16,00% Prot. 31,00% Lip. 3,2g AGS. 150mg Ca. 3,8mg Fe. 180ug A
23 *Wholegrain fusilli bolognese* *Hake with limon with sauteed vegetables* *Bread and fruit* 680kcal. 52,00% H.C. 17,00% Prot. 31,00% Lip. 2,5g AGS. 220mg Ca. 5,8mg Fe. 320ug A.	**24** *Noodle soup* *Full Madrid-style stew (chickpeas, veal, chorizo, carrot and potatoes)* *Wholemeal bread and fruit* 634kcal. 56,56% H.C. 18,38% Prot. 20,04% Lip. 3,2g AGS. 118mg Ca. 4,9mg Fe.	**25** *Eco zucchini and leek cream* *Breaded chicken fillet with diced potato* *Bread and fruit* 690kcal. 54,00% H.C. 15,00% Prot. 31,00% Lip. 4,5g AGS. 165mg Ca. 3,5mg Fe. 480ug A.	**26** *Stewed red beans with vegetables* *Salmon in orange sauce with lettuce, cucumber and tomato salad* *Wholemeal bread and fruit* 680kcal. 52,00% H.C. 15,00% Prot. 33,00% Lip. 3,8g AGS. 135mg Ca. 3,1mg Fe. 490ug A.	**27** JORNADA GASTRONÓMICA *Turkish pilaf (sauteed rice with vegetables)* *Kofte (chicken meatballs) with curry-spiced sauteed vegetables* *Bread and natural yogurt* 635kcal. 53,00% H.C. 16,00% Prot. 31,00% Lip. 3,2g AGS. 150mg Ca. 3,8mg Fe. 180ug A
30 *Wholemeal macaroni with garlic* *French omelette with cheese and lettuce, beetroot and grated carrot salad* *Bread and fruit* 650kcal. 52,00% H.C. 15,00% Prot. 33,00% Lip. 3,2g AGS. 210mg Ca. 3,6mg Fe. 310ug A.				

As established in EU Regulation 1169/2011 (Food Information), it is required to inform about possible allergens present in processed foods.

Hostur Colectividades y Turismo

MOSTAZA · MOLUSCOS · CACAHUETES · ALTRAMUCES · APIO · PESCADO · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · CRUSTÁCEOS · GLUTEN · SULFITOS · HUEVO · SÉSAMO



Hostur

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