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*	4 *Patatas riojanas* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	6 *Caracolas con tomate y atún* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y yogur*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada*	13 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur*
23 *Espirales integrales boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado con patata dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN HUEVO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Ragout de pavo al horno en salsa y ensalada variada* *Pan y fruta de temporada*	4 *Patatas riojanas* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales caseros con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan y fruta de temporada*	6 *Caracolas (SH) con tomate y atún* *Pollo al horno con pisto de verduras* *Pan y yogur*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Estofado de pavo y zanahoria baby salteada* *Pan y fruta de temporada*	11 *Macarrones (SH) al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan y fruta de temporada*	13 *Sopa de cocido con fideos (SH)* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Pollo al horno en su jugo y ensalada variada* *Pan y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana (fideos (SH))* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur*
23 *Espirales (SH) boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada*	24 *Sopa de cocido con fideos (SH)* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado (SH) con patata dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones (SH) al ajillo* *Pavo guisado con verduritas y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN HUEVO, SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Ragout de pavo al horno en salsa y ensalada variada* *Pan y fruta de temporada*	4 *Patatas guisadas con zanahoria y calabaza* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales caseros con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan y fruta de temporada*	6 *Caracolas (SH) con tomate y atún* *Pollo al horno con pisto de verduras* *Pan y yogur (SL)*
9 	10 *Lentejas guisadas con verduras* *Estofado de pavo y zanahoria baby salteada* *Pan y fruta de temporada*	11 *Macarrones (SH) al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan y fruta de temporada*	13 *Sopa de cocido con fideos (SH)* *Garbanzos, zanahoria, pollo, patata y repollo* *Pan y yogur (SL)*
16 *Crema de verduras de temporada* *Pavo al horno en salsa con guisantes rehogados* *Pan y fruta de temporada*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Pavo asado y ensalada variada* *Pan y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana (fideos (SH))* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Pollo en salsa con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur (SL)*
23 *Espirales (SH) salteados con verduritas y salsa de tomate* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada*	24 *Sopa de cocido con fideos (SH)* *Garbanzos, zanahoria, pollo, patata y repollo* *Pan y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado (SH) con patata dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Albóndigas de pollo (SL) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur (SL)*
30 *Macarrones (SH) al ajillo* *Pavo guisado con verduritas y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN HUEVO, SIN SÉSAMO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Ragout de pavo al horno en salsa y ensalada variada* *Pan y fruta de temporada*	4 *Patatas riojanas* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales caseros con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan y fruta de temporada*	6 *Caracolas (SH) con tomate y atún* *Pollo al horno con pisto de verduras* *Pan y yogur*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Estofado de pavo y zanahoria baby salteada* *Pan y fruta de temporada*	11 *Macarrones (SH) al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan y fruta de temporada*	13 *Sopa de cocido con fideos (SH)* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Pollo al horno en su jugo y ensalada variada* *Pan y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana (fideos (SH))* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur*
23 *Espirales (SH) boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada*	24 *Sopa de cocido con fideos (SH)* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado casero (SH) con patata dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones (SH) al ajillo* *Pavo guisado con verduritas y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN LACTOSA, SIN HISTAMINA, SIN KIWI, SIN FRESA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Ragout de pavo al horno en salsa y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada (no kiwi, no fresa)*	4 *Patatas guisadas con zanahoria y calabaza* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada (no kiwi, no fresa)*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales caseros con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada (no kiwi, no fresa)*	6 *Caracolas salteadas con salsa de tomate* *Tortilla francesa con pisto de verduras* *Pan y yogur (SL)*
9 	10 *Lentejas guisadas con verduras* *Huevos cocidos y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada (no kiwi, no fresa)*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada (no kiwi, no fresa)*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada (no kiwi, no fresa)*	13 *Sopa de cocido con fideos (con caldo casero de verduras)* *Garbanzos, zanahoria, pollo, repollo y patata* *Pan y yogur (SL)*
16 *Crema de verduras de temporada* *Pavo al horno en salsa con guisantes rehogados* *Pan y fruta de temporada (no kiwi, no fresa)*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada (no kiwi, no fresa)*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Pavo guisado con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada (no kiwi, no fresa)*	19 *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada (no kiwi, no fresa)*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Pollo asado con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur (SL)*
23 *Espirales integrales salteados con verduritas y salsa de tomate* *Pollo al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada (no kiwi, no fresa)*	24 *Sopa de cocido con fideos (con caldo casero de verduras)* *Garbanzos, zanahoria, pollo, repollo y patata* *Pan integral y fruta de temporada (no kiwi, no fresa)*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado casero con patata dado* *Pan y fruta de temporada (no kiwi, no fresa)*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Tortilla francesa con ensalada de lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada (no kiwi, no fresa)*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Albóndigas de pollo (SL) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur (SL)*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada (no kiwi, no fresa)*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Ragout de pavo al horno en salsa y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	4 *Patatas guisadas con zanahoria y calabaza* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales caseros con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	6 *Caracolas con tomate y atún* *Tortilla francesa con pisto de verduras* *Pan y yogur (SL)*
9 	10 *Lentejas guisadas con verduras* *Huevos cocidos y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada*	13 *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos, zanahoria, pollo, repollo y patata* *Pan y yogur (SL)*
16 *Crema de verduras de temporada* *Pavo al horno en salsa con guisantes rehogados* *Pan y fruta de temporada*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Pollo asado con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur (SL)*
23 *Espirales integrales salteados con verduritas y salsa de tomate* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos, zanahoria, pollo, repollo y patata* *Pan integral y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado casero con patata dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Albóndigas de pollo (SL) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur (SL)*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Ragout de pavo al horno en salsa y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	4 *Patatas riojanas* *Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	6 *Caracolas salteadas con salsa de tomate y queso* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y yogur*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada*	13 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Pavo guisado con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con verduritas* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur*
23 *Espirales integrales boloñesa* *Pollo al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado con patata dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Lomo de cerdo a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN MARISCO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Ragout de pavo al horno en salsa y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	4 *Patatas riojanas* *Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	6 *Caracolas salteadas con salsa de tomate y queso* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y yogur*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada*	13 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Pavo guisado con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con verduritas* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur*
23 *Espirales integrales boloñesa* *Pollo al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado con patata dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Lomo de cerdo a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN MARISCO, SIN CRUSTÁCEOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Ragout de pavo al horno en salsa y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	4 *Patatas riojanas* *Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	6 *Caracolas salteadas con salsa de tomate y queso* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y yogur*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada*	13 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Pavo guisado con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con verduritas* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur*
23 *Espirales integrales boloñesa* *Pollo al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado con patata dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Lomo de cerdo a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Ragout de pavo al horno en salsa y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	4 *Patatas guisadas con zanahoria y calabaza* *Merluza en salsa verde (sin guisantes) con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Arroz a la hortelana con verduras de temporada (no guisantes, no judías verdes, no brócoli, no coliflor)* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	6 *Caracolas (SG) (SL) con tomate y atún* *Tortilla francesa con pisto de verduras (no guisantes, no judías verdes, no brócoli, no coliflor)* *Pan y yogur*
9 	10 *Puré de calabaza* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada*	11 *Macarrones (SG) (SL) al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Asado de verduras (no judías verdes, no guisantes)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada*	13 *Sopa de cocido con fideos (SG) (SL)* *Pollo, zanahoria y patata (no repollo)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada (no judías verdes, no guisante, no brócoli, no coliflor)* *Pavo al horno en salsa con calabaza asada en daditos* *Pan y fruta de temporada*	17 *Espaguetis (SG) (SL) salteados con calabacín, zanahoria y tomate* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras: (no guisantes, no judías verdes, no brócoli, no coliflor)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana (fideos (SG) (SL), zanahoria, puerro, apio y cebolla)* *Estofado de pavo en salsa con patata y verduritas (no guisantes, no judías verdes, no brócoli, no coliflor)* *Pan integral y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur*
23 *Espirales (SG) (SL) salteados con verduritas y salsa de tomate* *Merluza al limón con salteado de verduritas (no judías verdes, no guisantes)* *Pan y fruta de temporada*	24 *Sopa de cocido con fideos (SG) (SL)* *Pollo, zanahoria y patata (no repollo)* *Pan integral y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado casero con patata dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Patatas guisadas con verduras (no guisantes, no judías verdes, no brócoli, no coliflor)* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas: (no judías verdes, no guisantes, no brócoli, no coliflor))* *Albóndigas de pollo (SG) (SL) con salteado de verduras (no guisantes, no judías verdes, no brócoli, no coliflor)* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones (SG) (SL) al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN JUDIAS VERDES

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*	4 *Patatas riojanas* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Judías blancas guisadas con verduras (no judías verdes)* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	6 *Caracolas con tomate y atún* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras (no judías verdes)* *Pan y yogur*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Brócoli rehogado con pimentón y ajo* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada*	13 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada (no judías verdes)* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana (no judías verdes)* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras: no judías verdes))* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana (zanahoria, puerro, apio, cebolla y fideos)* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur*
23 *Espirales integrales boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas (no judías verdes)* *Pan y fruta de temporada*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado con patata dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras (no judías verdes)* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas: no judías verdes))* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras (no judías verdes) especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN LEGUMBRES (LENTEJAS, GUISANTES Y GARBANZOS)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Croquetas de jamón (STG) y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	4 *Patatas riojanas* *Merluza en salsa verde (no guisantes) con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Judías blancas guisadas con verduras (no guisantes)* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	6 *Caracolas (STG) con tomate y atún* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras (no guisantes)* *Pan y yogur*
9 	10 *Puré de calabaza* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada*	11 *Macarrones (STG) integrales al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Brócoli rehogado con pimentón y ajo* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada*	13 *Sopa de fideos* *Pollo, zanahoria, patata, chorizo y repollo* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada (no guisantes)* *Magro de cerdo en salsa con calabaza asada en daditos* *Pan y fruta de temporada*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras: (no guisantes))* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana (zanahoria, puerro, apio, cebolla y fideos)* *Estofado de pavo en salsa con patata y verduritas (no guisantes)* *Pan integral y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur*
23 *Espirales (STG) integrales boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas (no guisantes)* *Pan y fruta de temporada*	24 *Sopa de fideos* *Pollo, zanahoria, patata, chorizo y repollo* *Pan integral y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado con patata dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas: (no guisantes))* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras (no guisantes) especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN NUECES

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*	4 *Patatas riojanas* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	6 *Caracolas con tomate y atún* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y yogur*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada*	13 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur*
23 *Espirales integrales boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado con patata dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN GLUTEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Ragout de pavo al horno en salsa y ensalada variada* *Pan (SG) y fruta de temporada*	4 *Patatas riojanas* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan (SG) y fruta de temporada*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales caseros (SG) con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan (SG) y fruta de temporada*	6 *Caracolas (SG) con tomate y atún* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan (SG) y yogur*
9 	10 *Lentejas (STG) al estilo tradicional* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan (SG) y fruta de temporada*	11 *Macarrones (SG) al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan (SG) y fruta de temporada*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan (SG) y fruta de temporada*	13 *Sopa de cocido con fideos (SG)* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan (SG) y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan (SG) y fruta de temporada*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan (SG) y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan (SG) y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana (fideos (SG))* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan (SG) y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan (SG) y yogur*
23 *Espirales (SG) boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan (SG) y fruta de temporada*	24 *Sopa de cocido con fideos (SG)* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan (SG) y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado casero (SG) con patata dado* *Pan (SG) y fruta de temporada*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan (SG) y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Albóndigas de pollo (SG) con salteado de verduras especiado (no curry)* *Pan (SG) y yogur natural*
30 *Macarrones (SG) al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan (SG) y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN PLÁTANO

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 (no plátano)*	4 *Patatas riojanas* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada (no plátano)*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano)*	6 *Caracolas con tomate y atún* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y yogur natural o fresa*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano)*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada (no plátano)*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano)*	13 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada (no plátano)*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano)*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada (no plátano)*	19 *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano)*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur natural o fresa*
23 *Espirales integrales boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada (no plátano)*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano)*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado con patata dado* *Pan y fruta de temporada (no plátano)*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano)*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada (no plátano)*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN FRUTOS DE CÁSCARA

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*	4 *Patatas riojanas* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	6 *Caracolas con tomate y atún* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y yogur*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada*	13 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur*
23 *Espirales integrales boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado con patata dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN CACAHUETE, SIN ANACARDOS, SIN PISTACHO, SIN NUECES

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*	4 *Patatas riojanas* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	6 *Caracolas con tomate y atún* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y yogur*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada*	13 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur*
23 *Espirales integrales boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado con patata dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN FRUTOS SECOS: SIN CACAHUETE, SIN ANACARDO, SIN PISTACHO, SIN AVELLANA Y SIN MELÓN

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 (no melón)*	4 *Patatas riojanas* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada (no melón)*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada (no melón)*	6 *Caracolas con tomate y atún* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y yogur natural, fresa o plátano*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada (no melón)*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada (no melón)*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada (no melón)*	13 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada (no melón)*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada (no melón)*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada (no melón)*	19 *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada (no melón)*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur natural, fresa o plátano*
23 *Espirales integrales boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada (no melón)*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada (no melón)*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado con patata dado* *Pan y fruta de temporada (no melón)*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada (no melón)*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada (no melón)*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN GALLO

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*	4 *Patatas riojanas* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	6 *Caracolas con tomate y atún* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y yogur*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada*	13 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur*
23 *Espirales integrales boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado con patata dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN FRUTAS CON PELO

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 (no melocotón, no kiwi, no paraguaya, no nectarina, no fresa)*	4 *Patatas riojanas* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguaya, no nectarina, no fresa)*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguaya, no nectarina, no fresa)*	6 *Caracolas con tomate y atún* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y yogur natural o plátano*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguaya, no nectarina, no fresa)*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguaya, no nectarina, no fresa)*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguaya, no nectarina, no fresa)*	13 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguaya, no nectarina, no fresa)*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguaya, no nectarina, no fresa)*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguaya, no nectarina, no fresa)*	19 *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguaya, no nectarina, no fresa)*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur natural o plátano*
23 *Espirales integrales boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguaya, no nectarina, no fresa)*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguaya, no nectarina, no fresa)*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado con patata dado* *Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguaya, no nectarina, no fresa)*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguaya, no nectarina, no fresa)*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no paraguaya, no nectarina, no fresa)*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN HUEVO CRUDO, SIN PEPINILLO, SIN FRUTOS SECOS

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*	4 *Patatas riojanas* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	6 *Caracolas con tomate y atún* *Tortilla francesa (bien hecha) con pavo y pisto de verduras* *Pan y yogur*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada*	13 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa (bien hecha) con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur*
23 *Espirales integrales boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado casero (SH) con patata dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa (bien hecha) con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

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

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 (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguaya, no fresa)*	4 *Patatas riojanas* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguaya, no fresa)*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguaya, no fresa)*	6 *Caracolas con tomate y atún* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y yogur natural o plátano*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguaya, no fresa)*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguaya, no fresa)*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguaya, no fresa)*	13 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguaya, no fresa)*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguaya, no fresa)*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguaya, no fresa)*	19 *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguaya, no fresa)*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur natural o plátano*
23 *Espirales integrales boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguaya, no fresa)*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguaya, no fresa)*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado con patata dado* *Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguaya, no fresa)*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguaya, no fresa)*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada (no melocotón, no kiwi, no nectarina, no paraguaya, no fresa)*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN PISTACHO, SIN ANACARDO, SIN MANGO

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 (no mango)*	4 *Patatas riojanas* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada (no mango)*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada (no mango)*	6 *Caracolas con tomate y atún* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y yogur natural, fresa o plátano*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada (no mango)*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada (no mango)*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada (no mango)*	13 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada (no mango)*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada (no mango)*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada (no mango)*	19 *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada (no mango)*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur natural, fresa o plátano*
23 *Espirales integrales boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada (no mango)*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada (no mango)*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado con patata dado* *Pan y fruta de temporada (no mango)*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada (no mango)*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada (no mango)*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN COLIFLOR

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*	4 *Patatas riojanas* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Judías blancas guisadas con verduras (no coliflor)* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	6 *Caracolas con tomate y atún* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras (no coliflor)* *Pan y yogur*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada*	13 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada (no coliflor)* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana (no coliflor)* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras: (no coliflor))* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras (no coliflor)* *Pan integral y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur*
23 *Espirales integrales boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado con patata dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras (no coliflor)* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas: (no coliflor))* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras (no curry) especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN PLÁTANO, SIN FRUTOS SECOS

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 (no plátano)*	4 *Patatas riojanas* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada (no plátano)*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano)*	6 *Caracolas con tomate y atún* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y yogur natural o fresa*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano)*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada (no plátano)*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano)*	13 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada (no plátano)*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano)*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada (no plátano)*	19 *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano)*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur natural o fresa*
23 *Espirales integrales boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada (no plátano)*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano)*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado con patata dado* *Pan y fruta de temporada (no plátano)*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano)*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada (no plátano)*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

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*	4 *Patatas riojanas* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	6 *Caracolas con tomate y atún* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y yogur*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada*	13 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur*
23 *Espirales integrales boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado con patata dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

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

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 (no melocotón, no paraguaya, no kiwi, no nectarina, no fresa)*	**4** *Patatas riojanas* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada (no melocotón, no paraguaya, no kiwi, no nectarina, no fresa)*	**5** *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no paraguaya, no kiwi, no nectarina, no fresa)*	**6** *Caracolas con tomate y atún* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y yogur natural o plátano*
9 	**10** *Lentejas al estilo tradicional* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no paraguaya, no kiwi, no nectarina, no fresa)*	**11** *Macarrones integrales al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada (no melocotón, no paraguaya, no kiwi, no nectarina, no fresa)*	**12** *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no paraguaya, no kiwi, no nectarina, no fresa)*	**13** *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada (no melocotón, no paraguaya, no kiwi, no nectarina, no fresa)*	**17** *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no paraguaya, no kiwi, no nectarina, no fresa)*	**18** *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada (no melocotón, no paraguaya, no kiwi, no nectarina, no fresa)*	**19** *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no paraguaya, no kiwi, no nectarina, no fresa)*	**20** *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur natural o plátano*
23 *Espirales integrales boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada (no melocotón, no paraguaya, no kiwi, no nectarina, no fresa)*	**24** *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no paraguaya, no kiwi, no nectarina, no fresa)*	**25** *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado con patata dado* *Pan y fruta de temporada (no melocotón, no paraguaya, no kiwi, no nectarina, no fresa)*	**26** *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada (no melocotón, no paraguaya, no kiwi, no nectarina, no fresa)*	**27** *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada (no melocotón, no paraguaya, no kiwi, no nectarina, no fresa)*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ DIETA HIPOCALÓRICA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Ragout de pavo al horno en salsa y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	4 *Patatas guisadas con zanahoria y calabaza* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Pollo asado con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	6 *Caracolas con tomate y atún* *Tortilla francesa con pisto de verduras* *Pan y yogur natural sin azúcar*
9 	10 *Lentejas guisadas con verduras* *Huevos cocidos y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada*	11 *Macarrones integrales al ajillo* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada*	13 *Sopa de cocido con fideos (con caldo casero de verduras)* *Garbanzos, zanahoria, pollo y repollo (no patata)* *Pan y yogur natural sin azúcar*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	18 *Paella de verduritas* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana (con fideos)* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con verduritas* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur natural sin azúcar*
23 *Espirales integrales salteados con verduritas y salsa de tomate* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada*	24 *Sopa de cocido con fideos (con caldo casero de verduras)* *Garbanzos, zanahoria, pollo y repollo (no patata)* *Pan integral y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Albóndigas de pollo caseras con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural sin azúcar*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN PLÁTANO, SIN SANDIA

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 (no plátano, no sandía)*	4 *Patatas riojanas* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada (no plátano, no sandía)*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no sandía)*	6 *Caracolas con tomate y atún* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y yogur natural o fresa*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no sandía)*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada (no plátano, no sandía)*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no sandía)*	13 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada (no plátano, no sandía)*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no sandía)*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada (no plátano, no sandía)*	19 *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no sandía)*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur natural o fresa*
23 *Espirales integrales boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada (no plátano, no sandía)*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no sandía)*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado con patata dado* *Pan y fruta de temporada (no plátano, no sandía)*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no sandía)*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada (no plátano, no sandía)*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria y calabacín (toda la verdura fresca)* *Ragout de pavo al horno y ensalada variada (no tomate natural) (todo fresco, nada enlatado)* *Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)*	4 *Patatas guisadas con zanahoria fresca y calabaza fresca* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y pepino* *Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)*	5 *Judías blancas guisadas con verduras (todas frescas) (no tomate natural)* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y pepino* *Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)*	6 *Caracolas salteadas con verduritas (todas frescas)* *Tortilla francesa con salteado de calabacín y berenjena (frescos) en daditos* *Pan y yogur natural sin azúcar*
9 	10 *Puré de calabaza* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)*	11 *Macarrones salteados con calabacín (fresco)* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y pepino* *Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado con patatas* *Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)*	13 *Sopa de fideos (con caldo casero de verduras frescas)* *Garbanzos, pollo, zanahoria fresca, repollo fresco y patata* *Pan y yogur natural sin azúcar*
16 *Crema de verduras de temporada (todas las verduras frescas)* *Magro de cerdo en salsa (sin tomate) con calabaza fresca asada en daditos* *Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana (no tomate natural) (todas las verduras frescas)* *Tortilla francesa con ensalada variada (no tomate natural) (nada enlatado, todo fresco)* *Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)*	18 *Arroz salteado con pollo* *Merluza al horno con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria fresca rallada* *Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)*	19 *Sopa de fideos (con caldo casero de verduras frescas)* *Garbanzos salteados con verduras (todas frescas)* *Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y pepino)* *Pan y yogur natural sin azúcar*
23 *Espirales salteados con verduritas (todas frescas) (no tomate natural)* *Merluza al horno con salteado de verduritas (todas frescas) (no tomate natural)* *Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)*	24 *Sopa de fideos (con caldo casero de verduras frescas)* *Garbanzos, pollo, zanahoria fresca, repollo fresco y patata* *Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)*	25 *Crema de calabacín y puerro (ambos frescos)* *Filete de pollo a la plancha con patata dado* *Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras (todas frescas) (no tomate natural)* *Salmón al horno con ensalada lechuga, pepino y zanahoria fresca rallada* *Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas: (todas frescas) (no tomate natural))* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural sin azúcar*
30 *Macarrones salteados* *Tortilla francesa, ensalada de lechuga y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada (no melón, no sandía)*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Ragout de pavo al horno en salsa con ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)*	4 *Patatas riojanas* *Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)*	6 *Caracolas salteadas con salsa de tomate y queso* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y yogur natural o fresa*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)*	13 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Pavo guisado con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)*	19 *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)*	20 *Guiso de patatas con verduritas* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur natural o fresa*
23 *Espirales integrales boloñesa* *Pollo al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado con patata dado* *Pan y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Lomo de cerdo a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada (no plátano, no kiwi)*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN GLUTEN, SIN LACTOSA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	**3** *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Ragout de pavo al horno en salsa y ensalada variada* *Pan (SG) y fruta de temporada*	**4** *Patatas guisadas con zanahoria y calabaza* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan (SG) y fruta de temporada*	**5** *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales caseros (SG) con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan (SG) y fruta de temporada*	**6** *Caracolas (SG) con tomate y atún* *Tortilla francesa con pisto de verduras* *Pan (SG) y yogur (SL)*
9 	**10** *Puré de calabaza* *Huevos cocidos y zanahoria baby salteada* *Pan (SG) y fruta de temporada*	**11** *Macarrones (SG) al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan (SG) y fruta de temporada*	**12** *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan (SG) y fruta de temporada*	**13** *Sopa de cocido con fideos (SG)* *Garbanzos, zanahoria, pollo, repollo y patata* *Pan (SG) y yogur (SL)*
16 *Crema de verduras de temporada* *Pavo al horno en salsa con guisantes rehogado* *Pan (SG) y fruta de temporada*	**17** *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa y ensalada variada* *Pan (SG) y fruta de temporada*	**18** *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan (SG) y fruta de temporada*	**19** *Sopa juliana (fideos (SG))* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan (SG) y fruta de temporada*	**20** *Guiso de patatas con salmón* *Pollo asado con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan (SG) y yogur (SL)*
23 *Espirales (SG) salteados con verduritas y salsa de tomate* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan (SG) y fruta de temporada*	**24** *Sopa de cocido con fideos (SG)* *Garbanzos, zanahoria, pollo, repollo y patata* *Pan (SG) y fruta de temporada*	**25** *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado casero (SG) con patata dado* *Pan (SG) y fruta de temporada*	**26** *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan (SG) y fruta de temporada*	**27** *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Albóndigas de pollo (SL) con salteado de verduras (no curry)* *Pan (SG) y yogur (SL)*
30 *Macarrones (SG) al ajillo* *Tortilla francesa y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan (SG) y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN SAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Ragout de pavo al horno en salsa y ensalada variada (todo fresco, nada enlatado)* *Pan integral y fruta de temporada*	4 *Patatas guisadas con zanahoria y calabaza* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y pepino* *Pan y fruta de temporada*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y pepino* *Pan integral y fruta de temporada*	6 *Caracolas salteadas con salsa de tomate* *Tortilla francesa con pisto de verduras* *Pan y yogur*
9 	10 *Lentejas guisadas con verduras* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada*	13 *Sopa de cocido con fideos (con caldo casero)* *Garbanzos, zanahoria, pollo, patata y repollo* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con ensalada variada (todo fresco, nada enlatado)* *Pan integral y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, zanahoria fresca rallada y pepino* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana (zanahoria, puerro, apio, cebolla y fideos) (con caldo casero)* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur*
23 *Espirales integrales salteados con verduritas y salsa de tomate* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada*	24 *Sopa de cocido con fideos (con caldo casero)* *Garbanzos, zanahoria, pollo, patata y repollo* *Pan integral y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado casero con patata dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Albóndigas de pollo caseras con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa, ensalada de lechuga y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN FRUTOS SECOS, SIN HUEVO, SIN MARISCO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Ragout de pavo al horno en salsa y ensalada variada* *Pan y fruta de temporada*	4 *Patatas guisadas con zanahoria y calabaza* *Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales caseros con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan y fruta de temporada*	6 *Caracolas (SH) salteadas con salsa de tomate* *Pollo al horno con pisto de verduras* *Pan y yogur*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Nuggets vegetales caseros con zanahoria baby salteada* *Pan y fruta de temporada*	11 *Macarrones (SH) al pomodoro* *Pollo al horno en su jugo con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan y fruta de temporada*	13 *Sopa de cocido con fideos (SH)* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Pavo al horno en salsa y ensalada variada* *Pan y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Pavo al horno en salsa con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana (fideos (SH))* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con verduritas* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur*
23 *Espirales (SH) boloñesa* *Pollo al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada*	24 *Sopa de cocido con fideos (SH)* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado casero (SH) con patata dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Lomo de cerdo a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones (SH) al ajillo* *Pavo guisado con verduritas y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN AZÚCAR NI DERIVADOS. PRIORIZAR PASTA Y PAN INTEGRAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Ragout de pavo al horno en salsa y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	4 *Patatas guisadas con zanahoria y calabaza* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	6 *Caracolas con tomate y atún* *Tortilla francesa con pisto de verduras* *Pan y yogur natural sin azúcar*
9 	10 *Lentejas guisadas con verduras* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan integral y fruta de temporada*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada*	13 *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos, patata, zanahoria, pollo y repollo* *Pan y yogur natural sin azúcar*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan integral y fruta de temporada*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur natural sin azúcar*
23 *Espirales integrales salteados con verduritas y salsa de tomate* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan integral y fruta de temporada*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Garbanzos, patata, zanahoria, pollo y repollo* *Pan integral y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado casero con patata dado* *Pan integral y fruta de temporada*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Albóndigas de pollo caseras con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural sin azúcar*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan integral y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Ragout de pavo al horno en salsa y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	4 *Patatas guisadas con zanahoria y calabaza* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan integral y fruta de temporada*	6 *Caracolas con tomate y atún* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y yogur*
9 	10 *Lentejas guisadas con verduras* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan integral y fruta de temporada*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan integral y fruta de temporada*	13 *Sopa de cocido con fideos (con caldo casero de verduras)* *Garbanzos, zanahoria, pollo, repollo y patata* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Pavo al horno en salsa con guisantes rehogados* *Pan y fruta de temporada*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan integral y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Pollo al horno en su jugo con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur*
23 *Espirales integrales salteados con verduritas y salsa de tomate* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada*	24 *Sopa de cocido con fideos (con caldo casero de verduras)* *Garbanzos, zanahoria, pollo, repollo y patata* *Pan integral y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado con patata dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Albóndigas de pollo con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ DIABETES 5R

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	**3** *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Patata cocida 130g = 2R* *Tiras de pollo a la plancha y ensalada variada* *Pan integral y mandarina* *Pan integral 23g = 1R y mandarina 200g = 2R*	**4** *Patatas riojanas* *Patata cocida 97,5g = 1,5R* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Guisantes cocidos 50g = 0,5R* *Maíz dulce 50g = 1R* *Pan y pera* *Pan 20g = 1R y pera 100g = 1R*	**5** *Judías blancas guisadas con verduras* *Alubias cocidas 55g = 1R* *Patata cocida 65g = 1R* *Estofado de pavo con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Patata cocida 32,5g = 0,5R* *Maíz dulce 25g = 0,5R* *Pan integral y plátano* *Pan integral 23g = 1R y plátano 50g = 1R*	**6** *Caracolas con tomate y atún* *Pasta cocida 112,5g = 2,5R* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y yogur natural sin azúcar* *Pan 20g = 1R y yogur natural 1,5R*
9 	**10** *Lentejas al estilo tradicional* *Lentejas cocidas 100g = 2R* *Patata cocida 65g = 1R* *Huevos cocidos y zanahoria baby salteada* *Pan integral y pera* *Pan integral 23g = 1R y pera 100g = 1R*	**11** *Macarrones integrales al pomodoro* *Pasta cocida 90g = 2R* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y plátano* *Pan 20g = 1R y plátano 100g = 2R*	**12** *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Judías verdes 250g = 1R* *Patata cocida 65g = 1R* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Patata cocida 65g = 1R* *Pan integral y manzana* *Pan integral 23g = 1R y manzana 100g = 1R*	**13** *Sopa de cocido con fideo* *Pasta cocida 67,5g = 1,5R* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo y zanahoria) (sin patata)* *Garbanzos cocidos 50g = 1R* *Pan y yogur natural sin azúcar* *Pan 20g = 1R y yogur natural 1,5R*
16 *Crema de verduras de temporada* *Patata cocida 97,5g = 1,5R* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Guisantes cocidos 50g = 0,5R* *Pan y pera* *Pan 20g = 1R y pera 200g = 2R*	**17** *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Alubias cocidas 110g = 2R* *Patata cocida 65g = 1R* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan integral y plátano* *Pan integral 23g = 1R y plátano 50g = 1R*	**18** *Paella mixta (pollo y verduras)* *Arroz cocido 40g = 1R* *Judías verdes 125g = 0,5R* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Patata cocida 65g = 1R* *Maíz dulce 25g = 0,5R* *Pan y manzana* *Pan 20g = 1R y manzana 100g = 1R*	**19** *Sopa juliana* *Patata cocida 65g = 1R* *Pasta cocida 45g = 1R* *Garbanzos salteados con verduras* *Garbanzos cocidos 50g = 1R* *Pan integral y mandarina* *Pan integral 23g = 1R y mandarina 100g = 1R*	**20** *Guiso de patatas con salmón* *Patata cocida 162,5g = 2,5R* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur natural sin azúcar* *Pan 20g = 1R y yogur natural 1,5R*
23 *Espirales integrales boloñesa* *Pasta cocida 90g = 2R* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Judías verdes 125g = 0,5R* *Pan y plátano* *Pan 20g = 1R y plátano 75g = 1,5R*	**24** *Sopa de cocido con fideo* *Pasta cocida 45g = 1R* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo y zanahoria) (sin patata)* *Garbanzos cocidos 50g = 1R* *Pan integral y manzana* *Pan integral 23g = 1R y manzana 200g = 2R*	**25** *Crema de calabacín eco y puerro* *Patata cocida 97,5g = 1,5R* *Filete de pollo a la plancha con patata dado* *Patata cocida 65g = 1R* *Pan y mandarina* *Pan 20g = 1R y mandarina 150g = 1,5R*	**26** *Alubias pintas estofadas con verduras* *Alubias cocidas 110g = 2R* *Patata cocida 65g = 1R* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan integral y pera* *Pan integral 23g = 1R y pera 100g = 1R*	**27** *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Arroz cocido 80g = 2R* *Guisantes cocidos 50g = 0,5R* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural sin azúcar* *Pan 20g = 1R y yogur natural 1,5R*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Pasta cocida 90g = 2R* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y manzana* *Pan 20g = 1R y manzana 200g = 2R*				

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

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

NOVIEMBRE 2026

MENÚ SIN SÉSAMO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 	3 *Crema de zanahoria eco y calabacín* *Croquetas de jamón y ensalada variada* *Pan y fruta de temporada*	4 *Patatas riojanas* *Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz* *Pan y fruta de temporada*	5 *Judías blancas guisadas con verduras* *Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz* *Pan y fruta de temporada*	6 *Caracolas con tomate y atún* *Tortilla francesa con pavo y pisto de verduras* *Pan y yogur*
9 	10 *Lentejas al estilo tradicional* *Huevos cocidos con bechamel y zanahoria baby salteada* *Pan y fruta de temporada*	11 *Macarrones integrales al pomodoro* *Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate* *Pan y fruta de temporada*	12 *Judías verdes rehogadas (con ajo y pimentón)* *Pavo guisado en salsa de zanahorias con patatas* *Pan y fruta de temporada*	13 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y yogur natural*
16 *Crema de verduras de temporada* *Magro de cerdo en salsa con guisantes rehogadas* *Pan y fruta de temporada*	17 *Alubias pintas guisadas a la hortelana* *Tortilla francesa con queso y ensalada variada* *Pan y fruta de temporada*	18 *Paella mixta (pollo y verduras)* *Merluza a la madrileña con ensalada de lechuga, remolacha y maíz* *Pan y fruta de temporada*	19 *Sopa juliana* *Garbanzos salteados con verduras* *Pan y fruta de temporada*	20 *Guiso de patatas con salmón* *Lomo de cerdo al horno con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y tomate)* *Pan y yogur*
23 *Espirales integrales boloñesa* *Merluza al limón con salteado de verduritas* *Pan y fruta de temporada*	24 *Sopa de cocido con fideos* *Cocido madrileño completo (garbanzos, pollo, chorizo, zanahoria y patata)* *Pan y fruta de temporada*	25 *Crema de calabacín eco y puerro* *Filete de pollo empanado con patata dado* *Pan y fruta de temporada*	26 *Alubias pintas estofadas con verduras* *Salmón a la naranja con ensalada lechuga, pepino y tomate* *Pan y fruta de temporada*	27 *Pilaf turco (arroz salteado con verduritas)* *Köfte (albóndigas) con salteado de verduras especiado con curry* *Pan y yogur natural*
30 *Macarrones integrales al ajillo* *Tortilla francesa con queso y ensalada de lechuga, remolacha y zanahoria rallada* *Pan y fruta de temporada*				

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

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