

**BIENVENIDOS
AL NUEVO
CURSO**

2026-2027

¡Os esperamos con
vuestros platos
favoritos y nuevos
propósitos!



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KC: Energía (Kcal)
PR: Proteínas (g)
LI: Lípidos (g)
HC: Hidratos de carbono (g)
CA: Calcio (mg)
FE: Hierro (mg)

www.hosteser.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01 VACACIONES	02 VACACIONES	03 VACACIONES	04 VACACIONES
07 Arroz integral con tomate Crema hortelana Tortilla francesa con ensalada Fruta KC:718 PR:19 LI:30 HC:58 CA:94 FE:4	08 Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta KC:693 PR:33 LI:22 HC:72 CA:135 FE:6	09 Gazpacho Coliflor rehogada Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta KC:734 PR:25 LI:18 HC:47 CA:116 FE:4	10 Fideuá Espinacas a la crema Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta KC:806 PR:66 LI:26 HC:78 CA:314 FE:19	11 Puré de calabaza Ragout de pavo con verduras y ensalada Patatas panaderas Yogur KC:677 PR:18 LI:7 HC:39 CA:103 FE:3
14 Macarrones integrales napolitana Crema de espárragos Lomo asado con verduras Ensalada de lechuga Fruta KC:719 PR:29 LI:17 HC:65 CA:300 FE:10	15 Pisto manchego Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta KC:603 PR:11 LI:21 HC:16 CA:122 FE:4	16 Salmorejo Acelgas rehogadas Jamoncitos de pollo Dados de boniato Fruta KC:706 PR:27 LI:19 HC:61 CA:105 FE:5	17 Paella Vichyssoise Limanda a la romana Ensalada de tomate y aceituna Fruta KC:738 PR:58 LI:27 HC:68 CA:238 FE:17	18 Puré de zanahoria Albóndigas en salsa Ensalada de lechuga y tomate Yogur KC:709 PR:21 LI:9 HC:65 CA:144 FE:5
21 Arroz integral con tomate Crema de puerros Revuelto de huevos con patatas Fruta KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	22 Alcachofas con jamón Croquetas de jamón y empanadillas de atún Fruta KC:609 PR:25 LI:33 HC:56 CA:402 FE:9	23 Ensalada rosse Brócolis rehogados Pollo al chilindrón Dados de zanahoria (*) Fruta KC:661 PR:59 LI:35 HC:29 CA:139 FE:6	24 Fideuá de verduras Sopa Juliana Salmón al horno Ensalada de lechuga Fruta KC:729 PR:35 LI:21 HC:50 CA:88 FE:5	25 Salmorejo Lasaña a la boloñesa Yogur KC:817 PR:47 LI:33 HC:85 CA:586 FE:6
28 Espaguetis integrales con tomate Crema de champiñón Lacón asado a la gallega con patatas Fruta KC:786 PR:40 LI:44 HC:59 CA:139 FE:6	29 Panache de verduras Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta KC:675 PR:38 LI:31 HC:64 CA:135 FE:7	30 Crema hortelana Acelgas rehogadas Escalopines provenzal Ensalada de tomate y orégano Fruta KC:740 PR:33 LI:24 HC:51 CA:213 FE:8	01	02

LOS PLATOS MARCADOS (*) SE ELABORAN EN PARTE CON INGREDIENTES DE PRODUCCIÓN ECOLÓGICA. LOS MENÚS INCLUYEN PAN INTEGRAL DOS VECES A LA SEMANA Y LA BEBIDA ES AGUA .