

**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
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 Lentejas estofadas con verduras Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta KC:777 PR:41 LI:22 HC:81 CA:142 FE:9	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 Espinacas a la crema Tortilla de patatas Ensalada de lechuga Fruta KC:683 PR:26 LI:37 HC:39 CA:446 FE:6	11 Puré de calabaza Judías verdes rehogadas 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 Potaje de garbanzos Pisto manchego Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta KC:745 PR:35 LI:21 HC:56 CA:262 FE:9	16 Salmorejo Acelgas rehogadas Jamoncitos de pollo Dados de boniato Fruta KC:706 PR:27 LI:19 HC:61 CA:105 FE:5	17 Vichyssoise Lomo al ajillo a la plancha Ensalada de tomate y aceituna Fruta KC:703 PR:33 LI:29 HC:56 CA:109 FE:5	18 Puré de zanahoria Guisantes con jamón 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 Lentejas estofadas con verduras (*) Alcachofas con jamón Croquetas de jamón y empanadillas de atún Fruta KC:813 PR:34 LI:38 HC:86 CA:253 FE:8	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 Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta KC:664 PR:34 LI:18 HC:41 CA:75 FE:5	25 Salmorejo Ensalada de alubias 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 Judías blancas estofadas Panache de verduras Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta KC:783 PR:42 LI:22 HC:82 CA:191 FE:9	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 .