MENÚ ABRIL 2024 PRIMARIA , SECUNDARIA Y BACHILLERATO

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 **DÍA NO LECTIVO**	2 **Arroz con tomate** **Pescado a la romana con ensalada** **Fruta fresca** Cena: Lasaña de verduras. Yogur	3 **Patatas a la riojana** **Filetes rusos en salsa de tomate** **Fruta fresca** Cena: Sopa de verduras y pescado. Fruta	4 **Crema de calabaza** **Salchichas de pollo con ensalada** **Fruta fresca** Cena: Verdura y empanada. Fruta	5 **Coditos a la carbonara** **Albóndigas de pescado con menestra** **Yogur** Cena: Sopa de ave y tortilla. Fruta
8 **Guisantes con bacon** **Pechuga villaroy con ensalada** **Fruta fresca** Cena: Verdura y pescado. Fruta	9 **Macarrones con tomate** **Pescado al horno con menestra** **Fruta fresca** Cena: Ensalada mixta y pollo. Fruta	10 **Judías blancas estofadas** **Chuletillas pavo con arroz** **Fruta fresca** Cena: Verdura y pescado. Yogur.	11 **Crema de verduras** **Tortilla de chorizo con ensalada** **Yogur** Cena: Empanada y pavo. Fruta.	12 **Arroz tres delicias** **Pollo asado al limón con ensalada** **Fruta en su jugo (sin azúcar añadido)** Cena: Verdura y pescado. Fruta.
15 **Paella de verduras** **Cordón bleu con ensalada** **Fruta fresca** Cena: Ensalada y empanada. Fruta	16 **Coditos en salsa napolitana** **Pescado al horno con ensalada** **Yogur** Cena: Verdura y pollo. Fruta	17 **Patatas estofadas con magro** **Tortilla francesa con pisto** **Fruta fresca** Cena: Sopa y pescado. Yogur	18 **Lentejas estofadas** **Carne en salsa con zanahoria baby** **Fruta fresca** Cena: Verdura y pescado. Fruta	19 **Crema de calabacín** **Pollo empanado con ensalada** **Fruta fresca** Cena: Ensalada mixta y empanada. Fruta
22 **Tricolor de verduras** **Merluza a la romana con ensalada** **Fruta fresca** Cena: Sopa y tortilla. Fruta	23 **Arroz a la milanesa** **Albóndigas en salsa con menestra** **Fruta fresca** Cena: Verdura y pescado. Yogur	24 **Crema de calabaza** **Pollo a la plancha con pisto** **Fruta fresca** Cena: Lasaña de verduras. Fruta	25 **Judías pintas estofadas** **Tortilla francesa con ensalada.** **Yogur** Cena: Puré patata y pescado. Fruta	26 **Lazos con tomate** **Pescado en salsa verde con guisantes** **Fruta fresca** Cena: Verdura y pollo. Fruta
29 **Fideuá** **Croquetas con ensalada** **Fruta fresca** Cena: Verdura y pescado. Fruta	30 **Garbanzos estofados con chorizo** **Tortilla francesa con patatas fritas** **Fruta fresca** Cena: Sopa, Pollo. Yogur			

MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGIA/INTOLERANCIA:

INTOLERANCIA AL GLUTEN:
Pasta sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia.

ALERGIA AL PESCADO Y /O MARISCO
Sustitución por pollo, cerdo o ternera.

ALERGIA A LA PROTEÍNA LECHE DE VACA
Alimentos libres de PLV.

ALERGIA AL HUEVO
Sustitución por pollo, cerdo o ternera. Pasta sin huevo.

ALERGIA A FRUTOS SECOS
Elaboración de alimentos sin ningún fruto seco.

ALERGIA A SOJA
Elaboración de los alimentos sin soja.

El menú diario va acompañado de agua y pan.

Las frutas son frescas y de temporada.

Aceite de oliva para todos los guisos y ensaladas.
Aceite de girasol para freidoras.