

MENÚ MAYO 2024 PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 DÍA FESTIVO	2 DÍA FESTIVO	3 DÍA NO LECTIVO
6 Judías verdes rehogadas Nuggets con arroz pilaf Fruta fresca Cena: Verdura, pescado y fruta	7 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca Cena: Ensalada mixta, pollo y fruta	8 Paella de verduras Pollo asado con ensalada Fruta fresca Cena: Verdura, pescado y yogur	9 Macarrones con champiñón Bacalao con pisto Yogur Cena: Empanada, pavo y fruta	10 Crema de verduras Salchichas al horno con ensalada Fruta en su jugo (sin azúcar añadido) Cena: Verdura, pescado y fruta
13 Ensalada de arroz con atún y maíz Boquerones con menestra Fruta fresca Cena: Ensalada, empanada y fruta	14 Judías verdes con huevo Magro en salsa con patatas fritas Fruta fresca Cena: Verdura, pescado y fruta	15 Coditos en salsa carbonara Merluza en salsa verde con guisantes Yogur Cena: Sopa, pollo y yogur	16 Crema de coliflor Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta fresca Cena: Verdura, pescado y fruta	17 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca Cena: Ensalada mixta, empanada y fruta
20 Arroz con tomate Filete de pollo empanado con menestra Fruta fresca Cena: Sopa, tortilla y fruta	21 Tricolor de verduras Magro en salsa con zanahoria baby Fruta fresca Cena: Verdura, pescado y yogur	22 Macarrones en salsa boloñesa Merluza en salsa de zanahoria con ensalada Yogur Cena: Lasaña de verduras y fruta	23 Judías pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca Cena: Puré de patata, pescado y fruta	24 Ensaladilla rusa Pollo en pepitoria Fruta en su jugo (sin azúcar añadido) Cena: Pizza vegetal y fruta
27 Arroz con verduras San Jacobo con ensalada Fruta fresca Cena: Verdura, pescado y fruta	28 Macarrones con chorizo y tomate Merluza al horno con patatas Fruta fresca Cena: Sopa, pollo y yogur	29 Ensalada de garbanzos Mini hamburguesas con tomate frito Fruta fresca Cena: Verdura, huevos rellenos y fruta	30 Guisantes con bacon Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta fresca Cena: Verdura, pescado y fruta	31 Crema de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca Cena: Lasaña de verduras y fruta

MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALER-GIA/INTOLERANCIA:

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

ALERGIA AL PESCADO Y /O MARI-SCO
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.