

# MENÚ OCTUBRE 2024 GENERAL

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS  
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b> <b>Lentejas estofadas.</b> <b>Tortilla francesa con ensalada.</b>  <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Verdura. Pollo. Fruta.	<b>2</b> <b>Pasta rehogada.</b> <b>Merluza en salsa verde con guisantes.</b> <b>Yogur.</b>  Cena: Ensalada. Empanada. Fruta.	<b>3</b> <b>Judías verdes con patata.</b> <b>Pollo asado con ensalada.</b>  <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Sopa. Hamburguesa. Fruta.	<b>4</b> <b>Crema de verduras.</b> <b>Mini burger con zanahoria baby.</b>  <b>Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).</b>  Cena: Puré de patata. Pescado. Fruta.
<b>7</b> <b>Tricolor de verduras</b> <b>Merluza a la romana con ensalada.</b> <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Verdura. Tortilla. Lácteo.	<b>8</b> <b>Arroz con tomate.</b> <b>Sajonia con ensalada.</b>  <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Verdura. Pescado. Fruta.	<b>9</b> <b>Coditos en salsa carbonara.</b> <b>Merluza al horno con patata panadera.</b> <b>Yogur.</b>  Cena: Sopa. Pollo. Fruta.	<b>10</b> <b>Lentejas estofadas con verduras.</b> <b>Tortilla de chorizo con ensalada.</b>  <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Ensalada. Pescado. Fruta.	<b>11</b> <b>Crema de calabaza.</b> <b>Pollo a la plancha con ensalada.</b>  <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Verdura. Pescado. Fruta.
<b>14</b> <b>Judías verdes rehogadas.</b> <b>Albóndigas en salsa con zanahoria baby.</b> <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Ensalada. Huevos rellenos. Fruta	<b>15</b> <b>Fideuá.</b> <b>Pechuga villarroy con ensalada.</b>  <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Verdura. Pescado. Fruta.	<b>16</b> <b>Garbanzos estofados con verduras.</b> <b>Tortilla de patata con ensalada.</b>  <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Ensalada. Conejo. Lácteo.	<b>17</b> <b>Risotto.</b> <b>Merluza en salsa verde con guisantes.</b> <b>Yogur.</b>  Cena: Puré de patata. Pescado. Fruta.	<b>18</b> <b>Crema de calabacín.</b> <b>Magro en salsa con zanahorias.</b>  <b>Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).</b>  Cena: Verdura. Ternera. Fruta.
<b>21</b> <b>Judías verdes con patata.</b> <b>Merluza a la romana con ensalada.</b> <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Ensalada. Pollo. Fruta.	<b>22</b> <b>Lentejas estofadas con verduras.</b> <b>Tortilla de patata con ensalada.</b>  <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Verdura. Pescado. Fruta.	<b>23</b> <b>Macarrones con tomate.</b> <b>Merluza al horno con verduras.</b>  <b>Yogur.</b>  Cena: Verdura. Huevos rellenos Lácteo.	<b>24</b> <b>Crema de verduras.</b> <b>Salchichas de pollo al horno con arroz.</b> <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Sopa. Pescado. Fruta.	<b>25</b> <b>Arroz caldoso.</b> <b>Pollo asado con patatas fritas.</b>  <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Verdura. Pescado. Fruta.
<b>28</b> <b>Guisantes con jamón.</b> <b>Albóndigas en salsa con ensalada.</b> <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Ensalada. Empanada. Fruta.	<b>29</b> <b>Coditos en salsa napolitana.</b> <b>Mini empanadillas con ensalada.</b>  <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Verdura. Pescado. Natillas.	<b>30</b> <b>Judías pintas estofadas con verduras.</b> <b>Tortilla francesa con ensalada.</b> <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Sopa. Empanada. Fruta.	<b>31</b> <b>Arroz con chorizo.</b> <b>Boquerones con ensalada.</b>  <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Verdura. Pollo. 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 aler-gia.

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

**ALERGIA A LA PROTEÍNA LE-CHE 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.

# MENU FOR OCTOBER 2024 GENERAL

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS  
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	<b>1</b> <b>Lentils</b> <b>French omelette and salad.</b>  <b>Fruit of the day.</b>  Dinner: Vegetables. Chicken. Fruit.	<b>2</b> <b>Sautéed Pasta.</b> <b>Hake in green sauce with peas.</b>  <b>Yogurt.</b>  Dinner: Salad. Pie. Fruit	<b>3</b> <b>Green beans with potatoes.</b> <b>Roast chicken with salad.</b>  <b>Fruit of the day.</b>  Dinner: Soup. Hamburger. Fruit	<b>4</b> <b>Cream of vegetable soup.</b> <b>Mini hamburgers with baby carrots.</b> <b>Fruit in its syrup (Without added sugar).</b>  Dinner: Mashed potatoes. Fish. Fruit
<b>7</b> <b>Mixed vegetables.</b> <b>Battered hake with salad.</b>  <b>Fruit of the day.</b>  Dinner: Vegetables. Omelette. Dairy	<b>8</b> <b>Rice with tomato sauce.</b> <b>Saxony style pork chop and salad.</b>  <b>Fruit of the day.</b>  Dinner: Vegetables. Fish. Fruit	<b>9</b> <b>Pasta en carbonara sauce.</b> <b>Oven baked hake and roast potatoes</b>  <b>Yoghurt.</b>  Dinner: Soup. Chicken. Fruit.	<b>10</b> <b>Lentils with vegetables.</b> <b>Chorizo omelette and salad.</b>  <b>Fruit of the day.</b>  Dinner: Salad. Fish. Fruit.	<b>11</b> <b>Cream of pumpkin soup.</b> <b>Grilled chicken with salad.</b>  <b>Fruit of the day.</b>  Dinner: Vegetables. Fish. Fruit
<b>14</b> <b>Sautéed green beans.</b> <b>Meatballs with baby carrots.</b>  <b>Fruit of the day.</b>  Dinner: Salad. Stuffed eggs. Fruit	<b>15</b> <b>Fideuá.</b> <b>Villaroy chicken breast with salads</b>  <b>Fruit of the day.</b>  Dinner: Vegetables. Fish. Fruit	<b>16</b> <b>Chickpeas with vegetables.</b> <b>Spanish omelette with salad.</b>  <b>Fruit of the day.</b>  Dinner: Salad. Rabbit. Dairy	<b>17</b> <b>Risotto.</b> <b>Hake in green sauce with peas.</b>  <b>Yoghurt.</b>  Dinner: Mashed potatoes. Fish. Fruit	<b>18</b> <b>Cream of courgette soup.</b> <b>Stew meat with carrot.</b>  <b>Fruit in its syrup (Without added sugar).</b> Dinner: Vegetables. Meat. Fruit
<b>21</b> <b>Green beans with potatoes .</b> <b>Battered hake with salad.</b>  <b>Fruit of the day.</b>  Dinner: Salad. Chicken. Fruit.	<b>22</b> <b>Lentils with vegetables.</b> <b>Spanish omelette with salad.</b>  <b>Fruit of the day.</b>  Dinner: Vegetables. Fish. Fruit	<b>23</b> <b>Pasta in tomato sauce.</b> <b>Oven baked hake with vegetables.</b>  <b>Yoghurt.</b>  Dinner: Salad. Stuffed eggs. Fruit	<b>24</b> <b>Cream of vegetable soup.</b> <b>Oven baked chicken sausages with rice.</b>  <b>Fruit of the day.</b> Dinner: Soup. Fish. Fruit	<b>25</b> <b>Rice with broth.</b> <b>Roast chicken with chips.</b>  <b>Fruit of the day.</b>  Dinner: Vegetables. Fish. Fruit
<b>28</b> <b>Peas and ham.</b> <b>Meatballs in sauce with salad.</b>  <b>Fruit of the day.</b>  Dinner: Salad. Pie. Fruit	<b>29</b> <b>Pasta with napolitana sauce.</b> <b>Mini pastries with salad.</b>  <b>Fruit of the day.</b>  Dinner: Vegetables. Fish. Natillas	<b>30</b> <b>Stewed kidney beans with vegetables</b> <b>French omelette and salad.</b>  <b>Fruit of the day.</b> Dinner: Salad. Pie. Fruit	<b>31</b> <b>Cream of pumpkin soup.</b> <b>Beef stew with a mushroom sauce and baby carrots.</b>  <b>Profita roles</b> Dinner: Vegetables. Chicken. Fruit.	

**MONTHLYMENU ADAPTED TO EACH STUDENTS NEEDS WITH ALLERGIES/TINTOLERANCES:**

**GLUTEN INTOLERANCE:**  
Pasta without gluten.  
Meats and fish tailored to the students allergy conditions.

**FISH AND/OR SEAFOOD ALLERGY:**  
Substituted for chocken, pork ot beef..

**COWS MILK PROTEIN INTOLE-RANCE:**  
Lactose free products.

**EGG INTOLERANCE:**  
Substituted for chicken, pork or beef.  
Egg free pasta.

**DRIED FRUIT ALLERGY:**  
All food elaborated without dried fruit.

**SOY ALLERGY:**  
All food elaborated without soy.

Our daily menú is served with wáter and bread.

Fruit is fresh and seasonal.

Olive oil is used with all stews and salads.

Sunflower oil is used for frying.