

MENÚ SEPTIEMBRE 2024 GENERAL

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO
9 Guisantes con jamón. Magro en salsa con zanahoria baby. Fruta fresca. Cena: Verdura. Pollo. Lácteo.	10 Fideuá. Tortilla francesa con ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Cena: Ensalada. Pescado. Fruta.	11 Arroz tres delicias. Merluza a la romana con brócoli. Fruta fresca. Cena: Sándwich mixto. Fruta.	12 Crema de calabacín. Pollo asado con patatas fritas. Fruta fresca. Cena: Verdura. Tortilla. Fruta.	13 Pasta rehogada con queso rallado. Merluza con pisto. Yogur. Cena: Ensalada. Empanada. Fruta.
16 Tricolor de verduras. Albóndigas a la jardinera. Fruta fresca. Cena: Verdura. Pescado. Lácteo.	17 Crema de calabaza. San Jacobo con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa. Huevos rellenos Fruta.	18 Judías blancas con verduras. Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura. Pescado. Fruta.	19 Arroz caldoso. Merluza con pisto. Yogur. Cena: Sopa. Pollo. Fruta.	20 Ensaladilla rusa. Salchichas de pollo al horno con arroz. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Cena: Pizza vegetal. Fruta.
23 Fideuá. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura. Empanada. Lácteo.	24 Garbanzos estofados con verduras. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa. Pescado. Fruta.	25 Arroz con tomate. Pollo en pepitoria con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura. Pescado. Fruta.	26 Pasta rehogada. Merluza en salsa con pimientos del piquillo. Yogur. Cena: Ensalada. Pollo. Fruta.	27 Crema de verduras. Albóndigas a la jardinera. Fruta fresca. Cena: Verdura. Pescado. Lácteo.
30 Risotto. Empanadillas de atún con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura. Tortilla. Lácteo.				

**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.

MENÚ SEPTIEMBRE 2024 GENERAL

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2 NON SCHOOL DAY	3 NON SCHOOL DAY	4 NON SCHOOL DAY	5 NON SCHOOL DAY	6 NON SCHOOL DAY
9 Peas and ham Meat stew in sauce with baby carrots Fruit of the day.	10 Fideuá. French omelette and salad. Fruit in its syrup (without added sugar). Dinner: Salad. Fish. Fruit.	11 Fried rice. Battered hake with brocolli. Fruit of the day. Dinner: Ham and cheese sandwich. Fruit.	12 Courgette soup. Roast chicken and chips. Fruit of the day. Dinner: Vegetables. Omelette. Fruit.	13 Sautéed pasta with grated cheese. Hake with ratatouille. Yogurt. Dinner: Salad. Pie. Fruit.
16 Mixed vegetables. Meatballs jardinére. Fruit of the day. Dinner: Vegetables. Fish. Dairy.	17 Pumpkin soup Ham and cheese in breadcrumbs and salad Fruit of the day. Dinner: Soup. Stuffed eggs. Fruit.	18 Haricot White beans with vegetables Spanish omelette with salad Fruit of the day. Dinner: Vegetables. Fish. Fruit.	19 Rice with broth. Hake with ratatouille. Yogurt. Dinner: Soup. Chicken. Fruit.	20 Russian salad Oven baked chicken sausages with rice. Fruit in its syrup (without added sugar). Dinner: Vegetable Pizza. Fruit.
23 Fideuá. Battered hake with salad. Fruit of the day. Dinner: Vegetables. Pie. Dairy.	24 Stewed chickpeas with vegetables. French omelette and salad. Fruit of the day. Dinner: Soup. Fish. Fruit.	25 Rice with tomato sauce. Stewed chicken in sauce. Fruit of the day. Dinner: Vegetables. Fish. Fruit.	26 Sautéed pasta. Hake in sauce with red peppers Yogurt. Dinner: Salad. Chicken. Fruit.	27 Vegetable soup. Meatballs jardinére. Fruit of the day. Dinner: Vegetables. Fish. Dairy.
30 Risotto. Tuna pastries with salad Fruit of the day. Dinner: Vegetables. Omelette. Dairy.				

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

MONTHLY MENU ADAPTED TO EACH STUDENTS NEEDS WITH ALLERGIES/INTOLERANCES:

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

FISH AND/OR SEAFOOD ALLERGY :
Substituted for chicken, pork or beef.

COWS MILK PROTEIN INTOLERANCE:
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.