

# MENÚ NOVIEMBRE 2024 Primaria, Secundaria y Bachillerato

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS  
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1  <b>DÍA FESTIVO</b>
4 <b>Pasta salteada con calabacín. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pollo. Lácteo.	5 <b>Judías blancas con verduras. Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa y pescado. Fruta.	6 <b>Arroz caldoso. Merluza en salsa marinera. Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Sándwich vegetal y tortilla. Fruta.	7 <b>Crema de calabacín. Pollo al chilindrón con ensalada de tomate. Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Puré y pescado. Fruta.	8 <b>Guisantes con huevo cocido. Albóndigas con zanahoria baby. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).</b>  Merienda: Leche con galletas. Cena: Sopa y pollo. Fruta.
11 <b>Judías verdes con patatas. Pollo empanado con ensalada. Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Lasaña. Lácteo.	12 <b>Garbanzos estofados con chorizo y patatas. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pescado. Fruta.	13 <b>Arroz con alcachofas. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada mixta y pollo. Fruta.	14 <b>Crema de verduras. Pollo asado al limón con ensalada de tomate. Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y tortilla. Fruta.	15 <b>Coditos con tomate. Merluza en salsa verde con guisantes. Yogur.</b>  Merienda: Leche con galletas. Cena: Ensalada y empanada. Fruta.
18 <b>Arroz de la huerta. San Jacobo con ensalada. Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pescado. Fruta.	19 <b>Judías verdes con tomate. Magro adobado en salsa con zanahoria. Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa y pescado. Fruta.	20 <b>Macarrones en salsa napolitana. Merluza al horno con verduras. Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pollo. Fruta.	21 <b>Lentejas estofadas con verduras. Tortilla con chorizo y ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Sándwich vegetal y pescado. Fruta.	22 <b>Cuscús con verduras y pollo. Merluza a la romana con ensalada. Yogur.</b>  Merienda: Leche con galletas. Cena: Ensalada y hamburguesa. Fruta.
25 <b>Judías verdes con patatas. Surfers de merluza con arroz. Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa y tortilla. Fruta.	26 <b>Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada y hamburguesa. Fruta.	27 <b>Sopa de ave. Merluza al horno con patatas panaderas. Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada y pizza. Fruta.	28 <b>Macarrones en salsa carbonara. Tortilla francesa con ensalada. Yogur.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pescado. Fruta.	29 <b>Arroz tres delicias. Pollo asado con ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).</b>  Merienda: Leche con galletas. Cena: Sopa y huevos rellenos. 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-  
RISCO**  
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.

# NOVEMBER MENU 2024 Primary, Secondary and 6th Form

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				1  <b>HOLIDAY</b>
<b>4</b> <b>Sauteed Pasta with courgettes.</b> <b>Battered hake with salad.</b>  <b>Fruit of the day.</b>  Snack: Fruit and Milk Dinner: Vegetables and Chicken. Dairy.	<b>5</b> <b>White bean and vegetable stew.</b> <b>Spanish potatoe omelette and salad.</b> <b>Fruit of the day.</b>  Snack: Fruit and Milk Dinner: Soup and Fish. Fruit	<b>6</b> <b>Rice in broth.</b> <b>Hake in marinara sauce.</b> <b>Fruit of the day.</b>  Snack: Fruit and Milk Cena: Vegetable/Salad Sandwich and Omelette. Fruit	<b>7</b> <b>Cream of courgette soup.</b> <b>Chicken Chilindron Style with tomato salad.</b>  <b>Fruit of the day</b> Snack: Fruit and Milk Dinner: Soup and Fish. Fruit.	<b>8</b> <b>Peas with boiled egg.</b> <b>Meatballs and baby carrots</b>  <b>Fruit in its syrup (without added sugar).</b> Snack: Milk and biscuits. Dinner: Soup and Chicken. Fruit.
<b>11</b> <b>Green Beans with potatoes.</b> <b>Breaded chicken with salad</b> <b>Fruit of the day.</b>  Snack: Fruit and Milk Cena: Lasagne. Dairy.	<b>12</b> <b>Stewed chickpeas with chorizo and potatoes</b> <b>French omelette and Salad.</b> <b>Fruit of the day.</b>  Snack: Fruit and Milk Dinne: Vegetables and Fish. Fruit.	<b>13</b> <b>Rice with artichokes</b> <b>Battered hake with salad.</b>  <b>Fruit of the day.</b>  Snack: Fruit and Milk Dinner: Mixed Salad. Chicken. Fruit.	<b>14</b> <b>Cream of vegetable soup.</b> <b>Lemon roast chicken with tomato salad.</b> <b>Fruit of the day.</b>  Snack: Fruit and Milk Dinner: Vegetables and Omelette. Fruit.	<b>15</b> <b>Pasta in tomato sauce.</b> <b>Hake in green sauce and peas</b>  <b>Yogurt.</b>  Snack: Milk and biscuits. Dinner: Salad and pastries. Fruit
<b>18</b> <b>Rice with vegetables.</b> <b>San Jacobo (Breaded pork and cheese sandwich)</b>  <b>Fruit of the day</b> Snack: Fruit and Milk Dinner: Vegetables and Fish. Fruit.	<b>19</b> <b>Green beans in tomato sauce.</b> <b>Marinated pork in sauce and baby carrots.</b> <b>Fruit of the day</b>  Snack: Fruit and Milk Dinner: Soup and Fish. Fruit.	<b>20</b> <b>Pasta in Neapolitan sauce.</b> <b>Oven baked hake with vegetables.</b> <b>Fruit of the day</b>  Snack: Fruit and Milk Dinner: Vegetables and Chicken. Fruit.	<b>21</b> <b>Stewed lentils with vegetables.</b> <b>Chorizo omelette and salad</b> <b>Fruit in its syrup (without added sugar).</b>  Snack: Fruit and Milk Dinner: Salad/vegetable sandwich and Fish. Fruit	<b>22</b> <b>Vegetable and chicken cous cous</b> <b>Battered hake and salad</b> <b>Yogurt.</b>  Snack: Milk and biscuits. Dinner: Hamburger and Salad. Fruit.
<b>25</b> <b>Green beans with potatoes</b> <b>Fish fingers and rice.</b> <b>Fruit of the day</b>  Snack: Fruit and Milk Dinner: Soup and Omelette. Fruit.	<b>26</b> <b>Cream of courgette soup.</b> <b>Meatballs in garden sauce</b> <b>Fruit of the day</b>  Snack: Fruit and Milk Dinner: Hamburger and Salad. Fruit.	<b>27</b> <b>Chicken broth</b> <b>Oven baked hake with potatoe french.</b> <b>Fruit of the day</b>  Snack: Fruit and Milk Dinner: Salad and pizza. Fruit.	<b>28</b> <b>Pasta in carbonara sauce.</b> <b>French omelette and salad.</b>  <b>Yogurt.</b>  Snack: Fruit and Milk Dinner: Vegetables and fish. Fruit.	<b>29</b> <b>Vegetable fried rice.</b> <b>Roast chicken and salad.</b> <b>Fruit in its syrup (without added sugar).</b>  Snack: Milk and biscuits. Dinner: Soup and stuffed eggs. Fruit.

HUMANITAS  
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

**MONTHLY MENU 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 chicken, pork or 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.