

# MENÚ DICIEMBRE 2024 Primaria, Secundaria y Bachillerato

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> Arroz con verduras. Merluza a la romana con puré de patata. Fruta fresca. Cena: Verdura y tortilla. Fruta	<b>3</b> Judías verdes con huevo cocido. Albóndigas en salsa con zanahoria baby. Yogur. Cena: Ensalada y pescado. Fruta	<b>4</b> Crema de verduras. Pollo asado con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura y pescado. Fruta.	<b>5</b> Coditos en salsa carbonara. Merluza en salsa verde con guisantes. Fruta fresca. Cena: Sopa y tortilla. Lácteo.	<b>6</b> <p style="text-align: center;"><b>DÍA FESTIVO</b></p>
<b>9</b> Arroz caldoso. Surfers de merluza con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura y pollo. Lácteo.	<b>10</b> Lentejas guisadas con verduras. Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz. Fruta fresca. Cena: Ensalada mixta y pescado. Fruta.	<b>11</b> Hélices con salsa de tomate. Merluza a la gallega con patata panadera. Yogur. Cena: Verdura y pavo. Fruta.	<b>12</b> Crema de calabacín. Magro en salsa con zanahoria baby. Fruta fresca. Cena: Sándwich vegetal y pescado. Fruta.	<b>13</b> Caldo de verduras con fideos. Albóndigas a la jardinera. Fruta fresca. Cena: Verdura y tortilla. Fruta.
<b>16</b> Judías verdes con patata. San Jacobo con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa y pescado. Fruta.	<b>17</b> Macarrones rehogados con calabacín. Merluza en salsa de nata y champiñones. Macedonia de frutas. Cena: Verdura y pollo. Fruta.	<b>18</b> Judías pintas guisadas con verduras. Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura y empanada. Fruta	<b>19</b> Crema de verduras. Filete de pollo a la plancha con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa y pescado. Fruta.	<b>20</b> <p style="text-align: center;"><b>ESPECIAL NAVIDAD</b></p>
<b>23</b> <p style="text-align: center;"><b>DÍA NO LECTIVO</b></p>	<b>24</b> <p style="text-align: center;"><b>DÍA NO LECTIVO</b></p>	<b>25</b> <p style="text-align: center;"><b>DÍA FESTIVO</b></p>	<b>26</b> <p style="text-align: center;"><b>DÍA NO LECTIVO</b></p>	<b>27</b> <p style="text-align: center;"><b>DÍA NO LECTIVO</b></p>
<b>30</b> <p style="text-align: center;"><b>DÍA NO LECTIVO</b></p>	<b>31</b> <p style="text-align: center;"><b>DÍA NO LECTIVO</b></p>			

HUMANITAS  
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

**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.

# MENU December 2024 Primary, Secondary and 6th Form

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

**HUMANITAS**  
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p><b>2</b> Vegetable rice. Battered hake with mashed potatoes Fruit of the day.</p> <p><small>Dinner: vegetables. omelette. fruit</small></p>	<p><b>3</b> Green beans with boiled egg. Meatballs in sauce with baby carrots. Yogurt.</p> <p><small>Dinner: Salad. fish. fruit.</small></p>	<p><b>4</b> Cream of vegetable soup. Roast chicken with salad.  Fruit of the day.</p> <p><small>Dinner: vegetables. fish. fruit</small></p>	<p><b>5</b> Pasta in carbonara sauce Hake in green sauce with peas.  Fruit of the day.</p> <p><small>Dinner: soup. omelette. dairy</small></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>BANK HOLIDAY</b></p>
<p><b>9</b> Rice with broth. Fish fingers with salad.  Fruit of the day.</p> <p><small>Dinner: vegetables. chicken dairy</small></p>	<p><b>10</b> Stewed lentils with vegetables. French omelette with tomato and sweetcorn salad  Fruit of the day.</p> <p><small>Dinner: Salad. fish. fruit.</small></p>	<p><b>11</b> Pasta in tomato sauce Hake Gallega style with sliced steamed potatoes.  Yogurt</p> <p><small>Dinner: Vegetables, turkey, fruit</small></p>	<p><b>12</b> Cream of courgette soup Stew meat in sauce with baby carrots  Fruit of the day.</p> <p><small>Dinner; Salad sándwich, fish, fruit.</small></p>	<p><b>13</b> Vegetable broth with noodles. Meatballs in garden sauce.  Fruit of the day.</p> <p><small>Dinner: Vegetables omelette. fruit.</small></p>
<p><b>16</b> Green beans with potatoes Breaded cheese and ham with salad.  Fruit of the day.</p> <p><small>Dinner; Soup. Fish. fruit</small></p>	<p><b>17</b> Sauteed pasta with courgette. Hake in a creamy mushroom sauce  Fruit salad.</p> <p><small>Dinner: vegetables, chicken. fruit</small></p>	<p><b>18</b> Stewed kidney beans with vegetables Potatooe omlette with salad.  Fruit of the day.</p> <p><small>Dinner: Vegetables and mini pastries. Fruit</small></p>	<p><b>19</b> Cream of vegetable soup  Grilled chicken fillet with salad. Fruit of the day.</p> <p><small>Dinner; Soup. Fish. fruit</small></p>	<p><b>20</b></p> <p><b>CHRISTMAS SPECIAL</b></p>
<p><b>23</b></p> <p><b>HOLIDAY</b></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>HOLIDAY</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>HOLIDAY</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>HOLIDAY</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>HOLIDAY</b></p>
<p><b>30</b></p> <p><b>HOLIDAY</b></p>	<p><b>31</b></p> <p><b>HOLIDAY</b></p>			

**MONTHLY MENU ADAPTED TO EACH STUDENTS NEEDS WITH ALLERGIES/TNTOLERANCES:**

**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 menu 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.