

MENÚ MAYO 2025 PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

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
MARISCO:**
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 tempora-
da.

Aceite de oliva para todos los guisos y ensaladas.
Aceite de girasol para freidoras.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 DÍA FESTIVO	2 DÍA FESTIVO
5 Judías verdes con patatas. Merluza a la romana con arroz pilaf. Fruta fresca. Cena: Verdura, empanada y fruta.	6 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa de verduras, pescado y fruta.	7 Macarrones al pesto. Merluza con pisto. Fruta fresca. Cena: Ensalada mediterránea, pollo y fruta.	8 Sopa de cocido. Magro en salsa con zanahoria baby. Fruta fresca. Cena: Lasaña de verduras, pescado y lácteo.	9 Ensaladilla rusa. Salchichas de pollo con ensalada de tomate. Yogur. Cena: Verdura, hamburguesa y fruta.
12 Tricolor de verduras. Mini hamburguesas con pisto. Fruta fresca. Cena: Ensalada de arroz, tortilla y fruta.	13 Ensalada de arroz con atún y maíz. San Jacobo con patatas panaderas. Fruta fresca. Cena: Sopa, pescado y fruta.	14 Judías blancas estofadas con verdu- ras. Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca. Cena: Fideos con pollo y verduras, lácteo.	15 Coditos salteados con bacon. Merluza en salsa verde con guisan- tes. Yogur. Cena: Verdura, empanada y fruta.	16 Crema de verduras. Pollo asado al limón con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa, pescado y fruta.
19 Arroz con verduras. Empanadillas de atún con ensala- da. Fruta fresca. Cena: Crema de calabacín, pavo y fruta.	20 Judías pintas estofadas con verdu- ras. Albóndigas con pisto. Fruta fresca. Cena: Puré de patata, pescado y fruta.	21 Macarrones en salsa boloñesa. Merluza en salsa de zanahoria con ensalada. Yogur. Cena: Menestra, huevos rellenos y fruta.	22 Guisantes con bacon. Filete de pollo al la plancha con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura, hamburguesa y fruta.	23 Crema de verduras. Tortilla de patata y chorizo con ensa- lada. Fruta fresca. Cena: Verdura, empanada y lácteo.
26 Arroz tres delicias. Pechuga Villaroy con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa, pescado y fruta.	27 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura, pescado y fruta.	28 Macarrones rehogados con champi- ñón y chorizo. Merluza con pisto. Yogur. Cena: Sopa, hamburguesa y fruta.	29 Crema de calabaza y puerro. Pollo al chilindrón con patatas fritas. Fruta fresca. Cena: Ensalada de arroz, pescado y fruta.	30 Patatas a la riojana. Surfers de merluza con ensalada de tomate. Fruta fresca. Cena: Guisantes, empanada y fruta.

MENU MAY 2025 PRIMARY, SECONDARY AND SIXTH FORM

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			1 NON SCHOOL DAY	2 NON SCHOOL DAY
5 Green beans with potatoes Battered hake with pilau rice Fruit of the day. Dinner: Vegetables, pastries and fruit.	6 Stewed lentils with vegetables. French omelette with salad. Fruit of the day. Dinner: Vegetable soup, fish, fruit.	7 Pasta “al pesto”. Hake with ratatouille. Fruit of the day. Dinner: Mediterranean salad, chicken, fruit.	8 Noodle soup. Stew in sauce with baby carrots. Fruit of the day. Dinner: Vegetable lasagne, fish and dairy,	9 Spanish potatoe salad Chicken sausages with tomato salad Yoghurt. Dinner; Vegetables, hamburgers and fruit.
12 Mixed vegetables. Mini hamburgers with ratatouille. Fruit of the day. Dinner: Rice salad, omelette and fruit.	13 Rice salad with tuna and sweetcorn Breaded ham and cheese (San Jacobo) with oven roasted potatoes. Fruit of the day. Dinner: Soup, fish and fruit.	14 Stewed white beans with vegetables. Spanish potato omlette with salad. Fruit of the day. Dinner; Chicken and vegetable noodles, dairy.	15 Pasta with sauteed bacon. Hake in green sauc with peas. Yoghurt. Dinner: Vegetables, pastries and fruit.	16 Cream of vegetable soup. Lemon roast chicken with salad. Fruit of the day. Dinner: Soup, fish and fruit.
19 Rice with vegetables. Tuna pastries with salad. Fruit of the day. Dinner, Cream of courgette soup, turkey and fruit.	20 Stewed pinto beans with vegetables. Meatballs in ratatouille sauce. Fruit of the day. Dinner; Mashed potato, fish and fruit.	21 Bolognese pasta. Hake in a carrot sauce with salad. Yoghurt. Dinner: Mixed vegetables, stuffed eggs and fruit.	22 Peas with bacon. Grilled chicken fillet with salad. Fruit of the day. Dinner: Vegetables, hamburgers and fruit.	23 Cream of vegetable soup. Spanish potato and chorizo omlette with salad. Fruit of the day. Dinner; Vegetables, pastries and dairy
26 Fried rice Chicken breast villaroy style with salad Fruit of the day. Dinner; Soup, fish, fruit.	27 Stewed lentils with vegetables. French omelette with salad. Fruit of the day. Dinner; Vegetables, fish, fruit.	28 Pasta with mushrooms and chorizo. Hake with ratatouille. Yoghurt. Dinner; Soup, hamburgers and fruit.	29 Cream od pumpkin and leek soup. Chicken chilindrón with french fries. Fruit of the day. Dinner: Rice salad, fish and fruit.	30 Rioja style potatoes Fish fingers with a tomato salad. Fruit of the day. Dinner; Peas, pastries and 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 INTOLERANCE:
Lactose free products.

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

DRIED FRUIT ALLERGY:
All food eloborated without dried fruit.

SOY ALLERGY:
All food eloborated without soy.

Our daily menu is served with water and bread.

Fruit is fresh and seasonal.

Olive oil is used with all stews and salads.

Sunflower oil is used for frying.