

MENÚ JUNIO 2025 PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Judías verdes con patatas. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Cena: Ensalada, pollo y fruta.	3 Ensalada de pasta. Tortilla francesa con menestra. Yogur. Cena: Verdura, pescado y fruta.	4 Arroz con tomate. Merluza en salsa verde con guisantes. Fruta fresca. Cena: Verdura, huevos rellenos y fruta.	5 Crema de verduras. Magro en salsa con zanahoria baby. Fruta fresca. Cena: Puré de patata, pescado y fruta.	6 Ensaladilla rusa. Pollo asado con arroz pilaf. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Cena: Verdura, hamburguesa y fruta.
9 Arroz con alcachofas. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Cena: Ensalada, conejo y lácteo.	10 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verduras, pescado y fruta.	11 Coditos en salsa carbonara. Merluza en salsa con pimientos de piquillo. Yogur. Cena: Ensalada, pollo y fruta.	12 Crema de verduras. Salchichas de pollo al horno con ensalada. Fruta fresca. Cena: Lasaña y fruta.	13 Judías verdes rehogadas con beicon. Albóndigas a la jardinera. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Cena: Verdura, pescado y fruta.
16 Ensalada de arroz. Pollo empanado con menestra. Fruta fresca. Cena: Ensalada, pescado y fruta.	17 Ensalada de garbanzos. Tortilla francesa con patatas fritas. Fruta fresca. Cena: Verdura, empanada y fruta.	18 Patatas estofadas con magro. Empanadillas de atún con menestra. Fruta fresca. Cena: Verdura, pescado y fruta.	19 Macarrones en salsa napolitana. Merluza en salsa verde con guisantes. Yogur. Cena: Gazpacho, tortilla y fruta.	20 MENÚ FIN DE CURSO
23 NO LECTIVO	24 FIESTA LOCAL	25 Arroz con tomate. Albóndigas a la jardinera. Fruta fresca. Cena: Verdura, pollo y fruta.	26 Macarrones con tomate. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Cena: Ensalada, hamburguesa y fruta.	27 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla francesa con ensalada. Yogur. Cena: Verdura, pescado y fruta.
30 Judías verdes con patatas. Pollo al chilindrón. Fruta fresca. Cena: Ensalada, huevos rellenos y fruta.				

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 temporada.

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

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2 Green beans with potatoes. Battered hake with salad. Fruit of the day. Dinner: Chicken, salad, fruit.	3 Pasta salad. French omelette and mixed vegetables. Yoghurt Dinner: Vegetables, fish, fruit.	4 Rice with tomato sauce. Hake in green sauce with peas. Fruit of the day. Dinner: Vegetables, stuffed eggs, fruit.	5 Cream of vegetable soup. Stew in sauce with baby carrots Fruit of the day. Dinner Mashed potatoes, fish, fruit.	6 Russian potatoe salad. Roast chicken with pilau rice. Fruit in its syrup (Without added sugar). Dinner: Vegetables, hamburgers, fruit.
9 Rice with artichokes. Battered hake with salad. Fruit of the day. Dinner: Salad, rabbit and dairy.	10 Stewed lentils with vegetables. Spanish potato omelette with salad. Fruit of the day. Dinner: Vegetables, fish, fruit.	11 Pasta in carbonara sauce. Hake in sauce with piquillo peppers. Yoghurt. Dinner: Salad, chicken and fruit.	12 Cream of vegetable soup. Oven baked chicken sausages with salad Fruit of the day. Cena: Lasaagne and fruit.	13 Green beans with bacon. Meatballs in a garden sauce. Fruit in its syrup (Without added sugar). Dinner: Vegetables, fish, fruit.
16 Rice salad Chicken pastries with mixed vegetables. Fruit of the day. Dinner: Salad, fish, fruit.	17 Chickpea salad French omelette with french fries. Fruit of the day. Dinner: Vegetables, pastries, fruit.	18 Potatoe stew with meat. Tuna pastries with mixed vegetables. Fruit of the day. Dinner: Vegetables, fish, fruit.	19 Pasta in a neopolitan sauce. Hake in green sauce with peas. Yoghurt. Dinner: Gazpacho, omelette, fruit.	END OF SCHOOL YEAR MENU
23 NON SCHOOL DAY	24 BANK HOLIDAY	25 Rice with tomato Meatballs in a garden sauce. Fruit of the day. Dinner: Vegetables, chicken and fruit.	26 Pasta in a tomato sauce. Battered hake with salad. Fruit of the day. Dinner: Salad, hamburgers, fruit.	
30 Green beans with potatoes Chicken in chilidron sauce. Fruit of the day. Dinner: Salad 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 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 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.