

MENÚ SUMMER CAMP 2025 GENERAL

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Lentejas estofadas con verduras. Surfers de merluza con ensalada. Helado. Cena: Verdura, tortilla, fruta.	2 Arroz con pollo. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Cena: Pasta, pescado, fruta.	3 Crema de calabacín. Mini hamburguesas con salsa de tomate. Fruta fresca. Cena: Sopa, sándwich, fruta.	4 Coditos en salsa carbonara. Merluza en salsa. Yogur. Cena: Ensalada, ternera, fruta.
7 Crema de verduras. Empanadillas de atún con arroz pilaf. Fruta fresca. Cena: Sopa, hamburguesa, lácteo.	8 Judías verdes con bacon. Albóndigas a la jardinera. Yogur. Cena: Verdura plancha, pescado, fruta.	9 Ensalada campera. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura, pollo, fruta.	10 Macarrones con salsa de tomate. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sándwich mixto, fruta.	11 Arroz tres delicias. Salchichas con patatas fritas. Helado. Cena: Verdura, tortilla, fruta.
14 Judías verdes con patatas. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa, hamburguesa, lácteo.	15 Coditos en salsa napolitana. Tortilla de chorizo con ensalada. Yogur. Cena: Verdura, pescado, fruta.	16 Ensalada de garbanzos. Pollo empanado con ensalada. Fruta fresca. Cena: Ensalada, empanada, fruta.	17 Crema de verduras. Filetes rusos en salsa de tomate. Fruta fresca. Cena: Ensalada mixta, pizza, fruta.	18 Arroz caldoso. Merluza con pisto. Helado. Cena: Verdura, tortilla, fruta.
21 Ensaladilla rusa. Mini hamburguesas guisadas en salsa. Fruta fresca. Cena: Verdura, tortilla, fruta.	22 Fideuá. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Cena: Ensalada, pavo, fruta..	23 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla francesa con ensalada. Yogur. Cena: Sopa, pescado, fruta..	24 Crema de coliflor y zanahoria. Pollo en pepitoria con patatas. Fruta fresca. Cena: Verdura, empanada, fruta.	25 DÍA FESTIVO
28 Ensalada de pasta. Mini San jacobos con arroz pilaf. Fruta fresca. Cena: Ensalada mixta, fruta.	29 Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Fruta fresca. Cena: Verdura, pescado, fruta.	30 Arroz caldoso. Pollo a la plancha con ensalada. Fruta fresca. Cena: Ensalada, tortilla, fruta.	31 Judías verdes con tomate. Croquetas con patatas fritas. Helado. Cena: Sopa, 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 MARISCO:
Sustitución por pollo, cerdo o ternera.

ALERGIA A LA PROTEÍNA DE 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.