

MENÚ SEPTIEMBRE 2025 PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 Arroz con alcachofas. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura, pollo y lácteo.	9 Lentejas estofadas. Tortilla francesa con brócoli. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Cena: Ensalada, pescado y fruta.	10 Crema de calabacín. Pollo asado con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sándwich mixto y fruta.	11 Judías verdes con patata. Magro en salsa con zanahorias baby. Fruta fresca. Cena: Verdura, tortilla y fruta.	12 Macarrones con tomate. Salchichas de pollo con ensalada. Yogur. Cena: Ensalada, empanada y fruta.
15 Tricolor de verduras. Albóndigas a la jardinera. Fruta fresca. Cena: Verdura, pescado y lácteo.	16 Crema de calabacín. Ragout de pavo con champiñones. Fruta fresca. Cena: Sopa, huevos rellenos y fruta.	17 Garbanzos estofados con verduras. Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura, pescado y fruta.	18 Arroz caldoso. Merluza con pisto. Yogur. Cena: Sopa, pollo y fruta.	19 Ensaladilla rusa. Filete de pollo a la plancha con arroz. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Cena: Pizza vegetal y fruta.
22 Fideuá. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura, empanada y lácteo.	23 Judías blancas estofadas. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa, pescado y fruta.	24 Arroz con tomate. Pollo en pepitoria con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura, pescado y fruta.	25 Pasta en salsa napolitana. Merluza en salsa con pimientos del piquillo. Yogur. Cena: Ensalada, pollo y fruta.	26 Crema de verduras. Filetes rusos en salsa. Fruta fresca. Cena: Verdura, pescado y lácteo.
29 Risotto. Empanadillas de atún con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura, tortilla y lácteo.	30 Lentejas estofadas. Tortilla de calabacín con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa, pescado y fruta.			



MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO/A CON ALERGIA/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.

MENÚ SEPTEMBER 2025 PRIMARY, SECONDARY AND SIXTH FORM

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 HOLIDAY	2 HOLIDAY	3 HOLIDAY	4 HOLIDAY	5 HOLIDAY
8 Rice with artichokes Battered hake and salad. Fresh fruit. Dinner: Vegetables, chicken and dairy.	9 Stewed lentils. French omelette with brocolli. Fruit in syrup (without added sugar). Dinner: Salad, fish and fruit	10 Cream of courgette soup. Roast chicken wth salad. Fresh fruit Dinner: Ham and cheese toasted sandwich and fruit	11 Green beans with potatoes. Stew meat in sauce with baby carrots. Fresh fruit Dinner: Vegetables, omelette and fruit	12 Pasta in tomato sauce. Chicken sausages and salad. Yoghurt Dinner: Salad, pastries and fruit.
15 Mixed vegetables Meatballs a la jardinera. Fresh fruit Dinner: vegetables, fish and dairy.	16 Cream of courgette soup Turkey ragout with mushrooms Fresh fruit Cena: Sopa, huevos rellenos y fruta.	17 Stewed chickpeas with vegetables. Potatoe omelette with salad. Fresh fruit Dinner: Vegetables, fish and fruit.	18 Rice with broth Hake with ratatouille Yoghurt. Dinner: Soup, chicken and fruit.	19 Russian salad Grilled chicken filet with rice. Fruit in syrup (without added sugar). Dinner: Vegetable pizza and fruit.
22 Fideua. Battered hake and salad. Fresh fruit Dinner: Vegetables, pastries and dairy.	23 Stewed white beans French omelette with salad. Fresh fruit Dinner: Soup, fish and fruit.	24 Rice in tomato sauce. Chicken in pepitoria sauce with salad. Fresh fruit Dinner: Vegetables, fish and fruit.	25 Pasta in neopolitan sauce. Hake in sauce with piquillo peppers. Yoghurt. Dinner: Salad, chicken and fruit	26 Cream of vegetable soup. Hamburger steak. Fresh fruit Dinner: Vegetables, fish and dairy.
29 Risotto. Tuna pastries with salad. Fresh fruit Dinner: Vegetable, omelette and dairy.	30 Stewed lentils. Courgette omelette with salad. Fresh fruit Dinner: Soup, fish and fruit.			

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

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 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.