

MENÚ OCTUBRE 2025 Primaria, Secundaria y Bachillerato

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Macarrones con tomate. Merluza en salsa verde con guisantes. Yogur. Cena: Verdura, pollo y fruta	2 Crema de verduras. Albóndigas a la jardinera. Fruta fresca. Cena: Ensalada, empanada y fruta.	3 Guisantes con jamón. Pollo asado con ensalada. Fruta fresca. Cena: Puré de patata, pescado y fruta.
6 Tricolor de verduras. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa, hamburguesa y fruta.	7 Arroz con verduras. Lomo de Sajonia con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura, tortilla y lácteo.	8 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de chorizo con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa, pescado y fruta.	9 Coditos con tomate. Merluza al horno con patatas panaderadas. Yogur. Cena: Verdura, pollo y fruta.	10 Crema de verduras. Pollo al chilindrón con arroz. Fruta. Cena: Ensalada, pescado y lácteo.
13 DÍA NO LECTIVO	14 Fideuá. Pechuga villarroy con ensalada. Fruta fresca. Cena: Ensalada, huevos rellenos y fruta.	15 Garbanzos estofados con verduras. Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura, pescado y lácteo.	16 Arroz con tomate. Merluza en salsa verde con guisantes. Yogur. Cena: Ensalada, conejo y fruta.	17 Crema de calabacín. Magro en salsa con zanahoria. Fruta fresca. Cena: Puré de patata, pescado y lácteo.
20 Guisantes con jamón. Albóndigas en salsa con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura, huevos rellenos y fruta.	21 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa, pescado y fruta.	22 Pasta con tomate. Merluza con verduras al horno. Yogur. Cena: Verdura, ternera y fruta.	23 Crema de verduras. Salchichas de pollo al horno con arroz. Fruta fresca. Cena: Verdura, pescado y fruta.	24 Arroz caldoso. Empanadillas con ensalada de tomate. Fruta fresca. Cena: Sopa, pollo y fruta.
27 Fideuá. Fingers de merluza con menestra. Fruta fresca. Cena: Verdura, huevos fritos y fruta.	28 Judías verdes con huevo cocido. Filetes rusos en salsa con ensalada. Fruta fresca. Cena: Ensalada, empanada y fruta.	29 Judías pintas estofadas con verduras. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura, pescado y natillas.	30 Arroz tres delicias. Merluza al horno con patatas panaderadas. Fruta fresca Cena: Sopa, empanada y fruta.	31 Crema de calabaza. Salchichas de pollo al horno con arroz. Fruta fresca. Cena: Verdura, 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.

MENU OCTOBER 2025 Primary, Secondary and 6th Form

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		1 Pasta with tomato Hake in green sauce and peas. Yoghurt. Dinner: Vegetables. Chicken. Fruit	2 Cream of vegetable soup. Meatballs in garden sauce. Friut of the day. Dinner: Salad. Pastries. Fruit	3 Ham and peas. Roast chicken and salad. Friut of the day. Dinner: Mashed potatoes. Fish. Fruit.
6 Mixed vegetables. Battered hake with salad. Friut of the day. Dinner: Soup, hamburgers. Fruit	7 Rice with vegetables. Smoked loin and salad. Friut of the day. Dinner: Vegetables. Omelette. Dairy	8 Stewed lentils with vegetables. Chorizo omelette with salad. Friut of the day. Dinner: Soup. Fish. Fruit	9 Pasta with tomato Oven baked hake with potatoes. Yoghurt. Dinner: Vegetables. Chicken. Fruit.	10 Cream of vegetable soup.. Chicken in chilindrón sauce with rice. Fruit of the day. Dinner: Salad. Fish. Dairy.
13 NON SCHOOL DAY	14 Fideua. Villaroy chicken breast with salad. Friut of the day. Dinner: Salad. Stuffed Eggs. Fruit	15 Stewed chickpeas with vegetables. Potato omelette with salad. Friut of the day. Dinner: Vegetables. Fish. Dairy	16 Pasta with tomato. Hake in green sauce and peas. Yoghurt. Dinner: Salad. Rabbit. Fruit	17 Cream of courgette soup.. Stew in sauce with carrots. Friut of the day. Dinner: Mashed potatoes. Fish. Dairy
20 Ham and peas. Meatballs in sauce with salad. Friut of the day. Dinner: Vegetables. Stuffed Eggs. Fruit	21 Stewed lentils with vegetables. French omelette with salad. Friut of the day. Dinner: Vegetables. Fish. Fruit	22 Pasta with tomato. Oven baked hake with vegetables. Yoghurt. . Dinner: Vegetables. Beef Fruit	23 Cream of vegetable soup.. Oven baked chicken sausages with rice. Friut of the day. Dinner: Vegetables. Fish. Fruit	24 Rice with broth. Mini pastreis with tomato salad. Friut of the day. Dinner: Soup. Chicken. Fruit
27 Fideua. Fish fingers and vegetables. Friut of the day. Dinner: Vegetables. Fried Eggs. Fruit	28 Green beans with boiled egg. Russian steaks in sauce with salad. Friut of the day. Dinner: Salad. Pastries. Fruit	29 Stewed pinto beans with vegetables. French omelette with salad Friut of the day. Dinner: Vegetables. Fish. Custard.	30. Fried rice Oven baked hake with potatoes. Friut of the day. Dinner: Soup. Pastries. Fruit	31 Cream of pumpkin soup. Oven baked chicken sausages with rice. Friut of the day. Dinner: Vegetables. Fish. 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.