

MENÚ NOVIEMBRE 2025 Primaria, Secundaria y Bachillerato

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 DÍA NO LECTIVO	4 Judías blancas con verduras. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa, pescado y fruta.	5 Pasta al pesto. Pollo al chilindrón con verduras. Yogur. Cena: Sándwich vegetal, tortilla y fruta.	6 Arroz caldoso. Merluza en salsa marinera. Fruta fresca. Cena: Puré, pescado y fruta.	7 Crema de verduras. Albóndigas en salsa con arroz blanco. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Cena: Sopa, pollo y fruta.
10 Judías verdes con patatas. Pollo empanado con ensalada. Fruta fresca. Cena: Lasaña y natillas.	11 Garbanzos estofados con patatas. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura, pescado y fruta.	12 Arroz con champiñones. Merluza a la romana con ensalada de tomate. Fruta fresca. Cena: Ensalada mixta, pollo y fruta.	13 Crema de verduras. Albóndigas a la jardinera. Fruta fresca. Cena: Verdura, tortilla y fruta.	14 Coditos rehogados con calabacín. Pollo asado al limón con patatas fritas. Yogur. Cena: Ensalada, empanada y lácteo.
17 Arroz de la huerta. San Jacobo con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura, pescado y fruta.	18 Judías verdes con tomate. Magro adobado en salsa con zanahorias. Fruta fresca. Cena: Sopa, pescado y fruta.	19 Cuscús con verduras y huevo cocido. Salchichas de pollo al horno con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura, pollo y fruta.	20 Macarrones en salsa napolitana. Merluza al horno con patatas panaderadas. Yogur. Cena: Sándwich vegetal, pescado y fruta.	21 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Cena: Ensalada, hamburguesa y fruta.
24 Judías verdes con patatas. Surfers de merluza con arroz. Fruta fresca. Cena: Sopa, tortilla y fruta.	25 Crema de calabacín. Filetes rusos en salsa con champiñones. Fruta fresca. Cena: Verdura, empanada y fruta.	26 Macarrones en salsa carbonara. Merluza al horno con patatas panaderadas. Fruta fresca. Cena: Ensalada, pizza y fruta.	27 Lentejas estofadas. Tortilla francesa con ensalada. Yogur. Cena: Verdura, pescado y fruta.	28 Arroz tres delicias Pollo asado con ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Cena: Sopa, huevos rellenos y fruta.



MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO/A CON ALER- GIA/INTOLERANCIA:

INTOLERANCIA AL GLUTEN:
Pasta sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia.

**ALERGIA AL PESCADO Y /O MA-
RISCO:**
Sustitución por pollo, cerdo o ternera.

**ALERGIA A LA PROTEINA 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
3 HOLIDAY	4 White beans with vegetables. French omelette with salad. Fruit of the day. Dinner: Soup, fish and fruit.	5 Pasta with pesto sauce Chicken chilindron style with vegetables Yoghurt. Dinner: Salad sandwich, omelette, fruit.	6 Rice in broth. Hake in a marinara sauce. Fruit of the day. Dinner: Soup, fish, fruit.	7 Cream of vegetable soup. Meatballs in sauce with boiled rice. Fruit in its own juice (no added sugar) Dinner: soup. chicken. fruit.
10 Green beans with potatoes. Breaded Chicken with salad. Fruit of the day. Dinner: Lasagne, custard.	11 Stewed chickpeas with potatoes. French omelette with salad. Fruit of the day. Dinner: Vegetables, fish, fruit.	12 Rice with mushrooms . Battered hake with tomato salad. Fruit of the day. Dinner: Mixed salad, chicken, fruit.	13 Cream of vegetable soup. Meatballs a la jardinera. Fruit of the day. Dinner: vegetables, omelette, fruit.	14 Pasta with courgette. Lemon Roasted Chicken and chips. Yoghurt. Dinner: salad, pastries, dairy.
17 Vegetable garden rice. Fried ham and cheese escalope with salad. Fruit of the day. Dinner: vegetables. fish. fruit	18 Green beans with tomato Stew meat in adobo sauce with carrots. Fruit of the day. Dinner: soup, fish, fruit.	19 Vegetable and boiled egg couscous. Oven baked chicken sausages with salad. Fruit of the day. Dinner: Vegetables, chicken, fruit.	20 Pasta napoletana. Oven baked hake with oven baked potatoes. Yoghurt. Dinner: Salad sandwich, fish, fruit.	21 Stewed lentils with vegetables. French omelette with salad. Fruit of the day. Dinner: salad, hamburger, fruit.
24 Green beans with potatoes. Fish fingers with rice. Fruit of the day. Dinner: soup, omelette, fruit.	25 Cream of courgette soup. Russian steaks in sauce with mushrooms. Fruit of the day. Dinner: vegetables, pastries, fruit.	26 Pasta in carbonara sauce. Ovenbaked hake with ovenbaked potatoes. Fruit of the day. Cena: Ensalada, pizza y fruta.	27 Stewed lentils. French omelette with salad. Yoghurt. Dinner: Salad, pizza, fruit.	28 Fried rice. Roast chicken with salad. Fruit in its own juice (no added sugar) Dinner: soup, stuffed eggs. fruit

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

MONTHLY MENU ADAPTED TO EACH STUDENTS NEEDS WITH ALLERGIES/TOLERANCES:

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 menú 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.