

MENÚ ENERO 2026 Primaria, Secundaria y Bachillerato

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

DÍA FESTIVO

2

DÍA NO LECTIVO

5
DÍA NO LECTIVO

6
DÍA FESTIVO

7
DÍA NO LECTIVO

8
Judías verdes con patatas.
Tortilla francesa con ensalada.

9
Espirales con tomate.
Mini hamburguesa en salsa con zanahoria.

Fruta fresca.
Cena: Verdura, pescado y fruta.

Yogur.
Cena: Verdura, pavo y fruta.

13
Fideuá de verduras.
Empanadillas de atún con ensalada.

Fruta fresca.

Cena: Sopa, tortilla y fruta.

14
Lentejas estofadas con verduras.
Tortilla de calabacín con ensalada de tomate.

Fruta fresca.

Cena: Empanada y fruta.

15
Crema de calabaza.
Ragout de pollo al ajillo con zanahoria baby.

Fruta fresca.

Cena: Verdura, pescado y macedonia.

16
Coditos con nata y champiñones.
Merluza con patata panadera.

Yogur.

Cena: Sándwich vegetal, pescado y fruta.

17
Arroz con pollo adobado.
Delicias de calamar con menestra.

Fruta fresca.

Cena: Verdura, tortilla y fruta.

20
Judías verdes con tomate.
Merluza a la romana con ensalada.

Fruta fresca.

Cena: Sopa, empanada y fruta.

21
Crema de verduras.
Magro con patatas fritas.

Fruta fresca.

Cena: Sándwich vegetal, pescado y fruta.

22
Judías blancas estofadas con verduras.
Croquetas con ensalada.

Fruta fresca.

Cena: Verdura, pollo y fruta.

23
Patatas estofadas con bacalao.
Tortilla francesa con ensalada.

Fruta fresca.

Cena: Verdura, pescado y yogur.

24
Coditos con salsa pesto.
Albóndigas a la jardinera.

Yogur.

Cena: Lasaña de verduras y fruta.

27
Guisantes con huevo cocido.
Filetes rusos con pisto.

Fruta fresca.

Cena: Sopa, pescado y fruta.

28
Espirales con tomate.
Merluza en salsa con patatas panadera.

Yogur.

Cena: Verdura, pollo y fruta.

29
Lentejas con verduras.
Chuletas de pavo con ensalada de tomate y maíz.

Fruta fresca.

Cena: Sándwich vegetal, pescado y fruta.

30
Crema de verduras.
Salchichas de pollo con ensalada.

Fruta fresca.

Cena: Verdura, pescado y fruta.

31
Patatas a la bolonésa.
Tortilla francesa con ensalada.

Fruta fresca.

Cena: Sopa, empanada y fruta.

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

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.