

# MENÚ ENERO 2026 Primaria, Secundaria y Bachillerato

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1  <b>DÍA FESTIVO</b>	2  <b>DÍA NO LECTIVO</b>
5  <b>DÍA NO LECTIVO</b>	6  <b>DÍA FESTIVO</b>	7  <b>DÍA NO LECTIVO</b>	8 Judías verdes con patatas. Tortilla francesa con ensalada.  Fruta fresca.  Cena: Verdura, pescado y fruta.	9 Espirales con tomate. Mini hamburguesa en salsa con zanahoria.  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 boloñesa. Tortilla francesa con ensalada.  Fruta fresca.  Cena: Sopa, empanada y fruta.

HUMANITAS  
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

**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 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.