

MENÚ JUNIO 2024 PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Judías verdes con patata. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Cena: Ensalada. Pollo. Fruta.	4 Ensalada de pasta. Tortilla francesa con menestra. Yogur. Cena: Verdura. Pescado. Fruta.	5 Arroz con tomate. Merluza en salsa verde con guisantes. Fruta fresca. Cena: Verdura. Huevos rellenos. Fruta	6 Judías blancas estofadas. Magro en salsa con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa. Pescado. Lácteo.	7 Ensaladilla rusa. Pollo asado con ensalada de tomate. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Cena: Verdura. Hamburguesa. Fruta.
10 Arroz con alcachofas. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Cena: Ensalada. Conejo. Lácteo.	11 Judías verdes rehogadas con bacon. Albóndigas a la jardinera. Yogur. Cena: Verdura. Pescado. Fruta.	12 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Cena: Ensalada. Pollo. Lácteo.	13 Crema de calabaza. Salchichas de pollo al horno con ensalada. Fruta fresca. Cena: Empanada. Pavo. Fruta.	14 Coditos en salsa carbonara. Merluza en salsa con pimientos de piquillo. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Cena: Verdura. Tortilla. Fruta.
17 Ensalada de arroz. Pollo empanado con menestra. Fruta fresca. Cena: Ensalada. Pescado. Lácteo.	18 Garbanzos estofados. Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura. Empanada. Fruta.	19 Patatas estofadas con magro. Empanadillas de atún con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura. Pollo. Fruta.	20 Macarrones en salsa napolitana. Merluza en salsa verde con guisantes. Yogur. Cena: Gazpacho. Tortilla. Fruta.	21 <p style="text-align: center;">MENÚ FIN DE CURSO</p> Cena: Verdura. Pescado. Fruta.
24 <p style="text-align: center;">FIESTA LOCAL</p>	25 Arroz con tomate. Pollo empanado con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura. Pescado. Lácteo.	26 Pasta salteada con calabacín. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Cena: Lasaña de verduras. Fruta.	27 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla francesa con ensalada. Yogur. Cena: Verdura. Pescado. Fruta.	28 Judías verdes con patata. Pollo al chilindrón. Fruta fresca. Cena: Ensalada. Huevos rellenos. Fruta.

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

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

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

**ALERGIA AL PESCADO Y /O MARI-
RISCO:**
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.