

# MENÚ FEBRERO 2025 Primaria, Secundaria y Bachillerato

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|--|--|---|--|--|
| <b>3</b><br>Tricolor de verduras al horno.<br>Fingers de pescado con ensalada de tomate.<br>Fruta fresca.<br><br>Cena: Verdura y pescado. Fruta.   | <b>4</b><br>Judías blancas estofadas con verduras.<br>Tortilla de calabacín con ensalada.<br>Fruta fresca.<br><br>Cena: Lasaña de verduras. Yogur. | <b>5</b><br>Sopa de ave.<br>Albóndigas a la jardinera.<br><br>Fruta fresca.<br><br>Cena: Verdura y tortilla. Fruta.                         | <b>6</b><br>Macarrones a la riojana.<br>Merluza al horno con pisto.<br><br>Yogur.<br><br>Cena: Verdura y pavo. Fruta.  | <b>7</b><br>Arroz caldoso.<br>Pollo asado al limón con ensalada.<br><br>Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).<br><br>Cena: Empanada y pescado. Fruta. |
| <b>10</b><br>Coditos con champiñón al ajillo.<br>Surfers de merluza con puré de patata.<br><br>Fruta fresca.<br><br>Cena: Verdura y pollo. Yogur.  | <b>11</b><br>Judías verdes con patatas.<br>Albóndigas en salsa con zanahoria baby.<br><br>Fruta fresca.<br><br>Cena: Sopa y pescado. Fruta.        | <b>12</b><br>Crema de calabacín.<br>Filete de pollo a la plancha con ensalada.<br><br>Fruta fresca.<br><br>Cena: Verdura y tortilla. Fruta. | <b>13</b><br>Lentejas estofadas con verduras.<br>Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz.<br><br>Fruta fresca.<br><br>Cena: Sándwich vegetal y pescado. Fruta. | <b>14</b><br>Arroz con tomate.<br>Merluza al horno con patatas panaderadas.<br><br>Yogur.<br><br>Cena: Sopa y pollo. Fruta.                            |
| <b>17</b><br>Judías verdes con huevo cocido.<br>Mini hamburguesas con salsa de tomate.<br><br>Fruta fresca.<br><br>Cena: Verdura y pescado. Fruta. | <b>18</b><br>Risotto a la carbonara.<br>Rape al horno con pisto.<br><br>Fruta fresca.<br><br>Cena: Empanada y pollo. Macedonia.                    | <b>19</b><br>Garbanzos estofados con verduras.<br>Tortilla de patata con ensalada.<br><br>Fruta fresca.<br><br>Cena: Sopa y pescado. Fruta. | <b>20</b><br>Coditos con tomate.<br>Merluza en salsa verde con guisantes.<br><br>Yogur.<br><br>Cena: Sopa y empanada. Fruta.   | <b>21</b><br>Crema de verduras.<br>Ragout de pollo al ajillo con patatas fritas.<br><br>Fruta fresca.<br><br>Cena: Sándwich vegetal y pescado. Fruta.  |
| <b>24</b><br>Arroz con chorizo y verduras.<br>Merluza a la romana con ensalada.<br><br>Fruta fresca.<br><br>Cena: Verdura y tortilla. Fruta.       | <b>25</b><br>Judías verdes con tomate.<br>Magro en salsa con puré de patatas.<br><br>Fruta fresca.<br><br>Cena: Sopa y pescado. Fruta.             | <b>26</b><br>Crema de verduras.<br>Pollo asado con ensalada.<br><br>Fruta fresca.<br><br>Cena: Lasaña de verduras. Fruta.                   | <b>27</b><br>Lentejas estofadas con verduras.<br>Tortilla francesa con ensalada.<br><br>Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).<br><br>Cena: Empanada y pescado. Yogur. | <b>28</b><br><br><br><p style="text-align: center;"><b>DÍA NO LECTIVO</b></p>  |
|  |  |   |  |  |

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.

