

# MENÚ ENERO 2025 Primaria, Secundaria y Bachillerato

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS  
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>1</b>  <b>DÍA FESTIVO</b>	<b>2</b>  <b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>3</b>  <b>DÍA NO LECTIVO</b>
<b>6</b>  <b>DÍA FESTIVO</b>	<b>7</b>  <b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>8</b> Judías verdes con patatas. Merluza a la romana con ensalada.  <b>Fruta.</b>  Cena: Sopa y pollo. Natillas.	<b>9</b> Arroz con pollo y alcachofas. Tortilla francesa con ensalada.  <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Verdura y pescado. Fruta.	<b>10</b> Espirales con tomate. Mini hamburguesa en salsa con zanahorias.  <b>Yogur.</b>  Cena: Verdura y pavo. Fruta.
<b>13</b> Fideuá de verduras. Empanadillas de atún con ensalada.  <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Sopa y tortilla. Fruta.	<b>14</b> Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de calabacín con ensalada de tomate.  <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Empanada. Fruta.	<b>15</b> Crema de calabacín. Ragout de pollo al ajillo con zanahorias baby.  <b>Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).</b>  Cena: Verdura y Pescado. Fruta.	<b>16</b> Coditos con nata y champiñones. Merluza en salsa verde con guisantes.  <b>Yogur.</b> Cena: Sándwich vegetal y pescado. Macedonia.	<b>17</b> Arroz con pollo adobado. Delicias de calamar con menestra.  <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Verdura y tortilla. Fruta.
<b>20</b> Judías verdes con tomate. Merluza a la romana con ensalada.  <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Sopa y empanada. Fruta.	<b>21</b> Crema de verduras. Magro con patatas fritas.  <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Sándwich vegetal y pescado. Fruta.	<b>22</b> Judías blancas estofadas con verduras. Croquetas con ensalada.  <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Verdura y pollo. Fruta.	<b>23</b> Patatas estofadas con rape. Tortilla francesa con ensalada.  <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Verdura y pescado. Yogur.	<b>24</b> Coditos con salsa napolitana. Merluza a la riojana.  <b>Yogur.</b>  Cena: Lasaña de verduras. Fruta.
<b>27</b> Guisantes con huevo cocido. Filetes rusos con pisto.  <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Sopa y pescado. Fruta.	<b>28</b> Espirales con tomate. Merluza en salsa con patatas panadera.  <b>Yogur.</b>  Cena: Verdura y pollo. Fruta.	<b>29</b> Caldo de verduras con fideos. Pollo asado con ensalada de tomate y maíz.  <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Sándwich vegetal y pescado. Fruta.	<b>30</b> Crema de verduras. Salchichas de pollo con ensalada.  <b>Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).</b>  Cena: Verdura y pescado. Fruta.	<b>31</b> Patatas a la boloñesa. Tortilla francesa con ensalada.  <b>Fruta fresca.</b>  Cena: Sopa y empanada. Fruta.

**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-SCO:**  
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.