

MENÚ MARZO 2025 Primaria, Secundaria y Bachillerato

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 DÍA NO LECTIVO	4 Coditos con salsa carbonara. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura y pollo. Lácteo.	5 Patatas a la riojana. Filetes rusos con pisto. Fruta fresca. Cena: Sopa de verduras y pescado. Fruta.	6 Arroz con tomate. Merluza en salsa verde con guisantes. Yogur. Cena: Verdura y empanada. Fruta.	7 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de chorizo con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa de ave y pescado. Fruta.
10 Arroz tres delicias. Pechuga Villaroy con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura y pescado. Fruta.	11 Garbanzos con bacalao. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Cena: Ensalada mixta y pollo. Fruta.	12 Espirales con tomate. Merluza al horno con patatas. Yogur. Cena: Verdura y tortilla. Fruta.	13 Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Cena: Sándwich vegetal y pescado. Fruta.	14 Sopa de ave. Merluza a la romana con menestra. Fruta fresca. Cena: Verdura y pollo. Fruta.
17 Guisantes con bacon. Mini hamburguesas en salsa de tomate con zanahorias. Fruta fresca. Cena: Sopa y pescado. Fruta.	18 Macarrones con tomate. Merluza a la naranja con zanahorias. Yogur. Cena: Ensalada mixta y empanada. Fruta.	19 Lentejas con chorizo y verduras. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura y pollo. Fruta.	20 Arroz con pollo. San Jacobo con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa y tortilla. Fruta.	21 <h2 style="text-align: center;">FIESTA LOCAL</h2>
24 Judías verdes con atún y huevo cocido. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura y pavo. Fruta.	25 Arroz con alcachofas. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa y pescado. Fruta.	26 Judías blancas estofadas. Ragout de pavo al ajillo con champiñones. Fruta fresca. Cena: Verdura y empanada. Fruta.	27 Coditos con pollo y verduras. Merluza en salsa con menestra. Fruta fresca. Cena: Ensalada y hamburguesa. Fruta.	28 Crema de calabaza. Pollo asado al chilindrón. Yogur. Cena: Verdura y pescado. Fruta.
31 Arroz tres delicias. Filetes rusos en salsa con huevo cocido. Fruta fresca. Cena: Verdura y tortilla. Fruta.				

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO 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.

