

MENÚ ESCOLAR DE CPR INF-PRI-SEC “HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TORREJÓN” C.EDUCATIVO TORREJÓN DE ARDOZ

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 FESTIVO	2 FESTIVO
5 Macarrones con queso y tomate. Varitas de pescado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca. Cena: Verdura, carne blanca. Lácteo	6 Lentejas estofadas con verdura Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Cena: Pescado y ensalada. Fruta	7 Arroz con tomate Filete de merluza la horno acompañad o de zanahoria baby Yogur Cena: Tortilla francesa de jamón york y ensalada.	8 Sopa de cocido Cocido completo (garbanzo, carne , verdura...) Fruta fresca. Cena: Pescado con verdura	9 Brócoli al vapor Escalope de pollo con patata asada Fruta fresca. Cena: ternera a la plancha con ensalada. lácteo
12 Espaguetti con carne y salsa de tomate Filetes de salmón al horno con calabacín Fruta fresca. Cena: carne blanca con verdura	13 Lentejas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca. Cena: Pescado y hortalizas. Lácteo.	14 Puré de verduras. Albóndigas en salsa con patatas. Yogur. Cena: tortilla francesa de queso con ensalada.	15 Paella de carne y verdura Ensalada completa Fruta fresca. Cena: pescado y verdura. Lácteo	16 Judías verdes con zanahoria Filete de bacalao con tomate y patata asada Fruta fresca. Cena: ternera con arroz. Lácteo
19 Espirales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde con guisantes. Fruta fresca. Cena: filete de pavo y verdura. Fruta	20 Alubias estofadas con verdura Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca Cena: Ternera , ensalada. Fruta	21 Brócoli al vapor Pollo asado con patatas Yogur. Cena: hervid e pescado y patata. Fruta	22 Arroz tres delicias Lomitos de bacalao con pisto de verduras. Fruta fresca. Cena: Ensalada y carne blanca. Fruta	23 Crema de calabaza San Jacobo jamón york y queso con ensalada Fruta fresca. Cena: pescado con verduras. Fruta
26 Macarrones con chorizo. Croquetas de pescado con ensalada Fruta fresca. Cena: Carne blanca, ensalada. Fruta	27 Menestra de verdura Escalope de pollo con patata asada Fruta fresca Cena.: hamburguesa casera con hortalizas . Fruta	28 Ensalada campera Tortilla francesa con champiñón rehogado Yogur Cena: ternera a la pancha con guisantes. Fruta	29 Lentejas guisadas con verdura Filetes de salmón al horno con zanahoria. Fruta fresca. Cena: huevos revueltos con espárragos. fruta	30 Paella de carne y verdura Ensalada completa Fruta fresca. Cena: pescado con verduras. Fruta

MENU 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 PROTEINA 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, siendo éste una vez por semana **integral**.

Las frutas son frescas y de temporada.

El aceite de oliva virgen para todos los guisos.
Alto oleico para freidoras.



Comunidad de Madrid
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Menú valorado por el servicio de asesoramiento nutricional del menú escolar de la consejería de la Comunidad de Madrid.

MENÚ ESCOLAR DE CPR INF-PRI-SEC "HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TORREJÓN" C.EDUCATIVO TORREJÓN DE ARDOZ

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 FESTIVO	2 FESTIVO
5 Macarrones con queso y tomate. Varitas de pescado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca. Merienda: yogur y galletas	6 Lentejas estofadas con verdura Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Merienda: macedonia de fruta	7 Arroz con tomate Filete de merluza la horno acompañado de zanahoria baby Yogur Merienda: fruta y galletas	8 Sopa de cocido Cocido completo (garbanzo, carne , verdura...) Fruta fresca. Merienda: fruta y yogur	9 Brócoli al vapor Escalope de pollo con patata asada Fruta fresca. Merienda: canapé y leche
12 Espaguetti con carne y salsa de tomate Filetes de salmón al horno con calabacín Fruta fresca. Merienda: yogur y galletas	13 Lentejas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca. Merienda: macedonia de fruta	14 Puré de verduras. Albóndigas en salsa con patatas. Yogur. Merienda: fruta y galletas	15 Paella de carne y verdura Ensalada completa Fruta fresca. Merienda: fruta y yogur	16 Judías verdes con zanahoria Filete de bacalao con tomate y patata asada Fruta fresca. Merienda: canapé y leche
19 Espirales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde con guisantes. Fruta fresca. Merienda: yogur y galletas	20 Alubias estofadas con verdura Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca Merienda: macedonia de fruta	21 Brócoli al vapor Pollo asado con patatas Yogur. Merienda: fruta y galletas	22 Arroz tres delicias Lomitos de bacalao con pisto de verduras. Fruta fresca. Merienda: fruta y yogur	23 Crema de calabaza San Jacobo jamón york y queso con ensalada Fruta fresca. Merienda: canapé y leche
26 Macarrones con chorizo. Croquetas de pescado con ensalada Fruta fresca. Merienda: yogur y galletas	27 Menestra de verdura Escalope de pollo con patata asada Fruta fresca Merienda: macedonia de fruta	28 Ensalada campera Tortilla francesa con champiñón rehogado Yogur Merienda: fruta y galletas	29 Lentejas guisadas con verdura Filetes de salmón al horno con zanahoria. Fruta fresca. Merienda: fruta y yogur	30 Paella de carne y verdura Ensalada completa Fruta fresca. Merienda: canapé y leche

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TORREJÓN

MENU 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 PROTEINA 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, siendo éste una vez por semana **integral**.

Las frutas son frescas y de temporada.

El aceite de oliva virgen para todos los guisos.

Alto oleico para freidoras.



Comunidad de Madrid
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Menú valorado por el servicio de asesoramiento nutricional del menú escolar de la consejería de la Comunidad de Madrid.

MENÚ ESCOLAR DE CPR INF-PRI-SEC “HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TORREJÓN” C.EDUCATIVO TORREJÓN DE ARDOZ

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 FESTIVO	2 FESTIVO
5 PASTA BLANCA PESCADO AL HORNO Fruta fresca.	6 PURÉ DE PATATA TORTILLA FRANCESA Fruta fresca	7 ARROZ BLANCO MERLUZA AL HORNO Fruta fresca	8 SOPA DESGRASADA CAARNE BLANCA, PATATA , ZANAHO- RIA Fruta fresca.	9 PURÉ DE ZANAHORIA FILETE DE POLLO A LA PLANCHA Fruta fresca.
12 PASTA BLANCA PESCADO AL HORNO Fruta fresca.	13 PURÉ DE ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA Fruta fresca.	14 PURÉ DE PATATA JAMON YORK COCIDO. Fruta fresca	15 ARROZ BLANCO CON POLLO Fruta fresca.	16 PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA PESCADO AL HORNO. Fruta fresca.
19 PASTA BLANCA PESCADO AL HORNO Fruta fresca.	20 PURÉ DE ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA Fruta fresca	21 PURE DE PATATA POLLOAL HORNO Fruta fresca	22 ARROZ BLANCO PESCADO AL HORNO Fruta fresca.	23 PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA JAMÓN YORK COCIDO Fruta fresca.
26 PASTA BLANCA PESCADO AL HORNO Fruta fresca.	27 PURÉ DE PATATA FILETE DE POLLO Fruta fresca	28 ARROZ BLANCO TORTILLA FRANCESA Fruta fresca	29 PURÉ DE ZANAHORIA PESCADO AL HORNO Fruta fresca.	30 ARROZ CON POLLO Fruta fresca.

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TORREJÓN

MENU MENSUAL ADAPTA-
DO A CADA ALUMNO CON
ALERGIA/INTOLERANCIA:

**INTOLERANCIA AL GLU-
TEN:**
Pasta sin gluten. Carnes y pesca-
dos elaborados a sus condiciones
de alergia.
**ALERGIA AL PESCADO Y
/O MARISCO**
Sustitución por pollo, cerdo o
ternera.
**ALERGIA A LA PROTEINA
LECHE DE VACA**
Alimentos libres de PLV
ALERGIA AL HUEVO
Sustitución por pollo, cerdo o
ternera. Pasta sin huevo
**ALERGIA A FRUTOS SE-
COS**
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, siendo éste una
vez por semana **integral**.

Las frutas son frescas y de tem-
porada.

El aceite de oliva virgen para
todos los guisos.
Alto oleico para freidoras.



Comunidad de Madrid
CONSEJERÍA DE SANIDAD
Menu elaborado por el servicio
de asesoramiento nutricional
del menú escolar de la conseje-
ría de la Comunidad de Ma-
drid.

MENÚ ESCOLAR DE CPR INF-PRI-SEC “HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TORREJÓN” C.EDUCATIVO TORREJÓN DE ARDOZ

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 FESTIVO	2 FESTIVO
5 Puré de verdura con pescado. Fruta fresca.	6 Puré de legumbre con huevo Fruta fresca	7 Crema de calabacín y pescado Yogur	8 Puré de cocido Fruta fresca.	9 Crema de brócoli con pollo Fruta fresca.
12 Puré de verdura con pescado. Fruta fresca.	13 Puré de legumbre con huevo Fruta fresca.	14 Puré de verduras con carne mixta Yogur.	15 Puré de patata y ternera Fruta fresca.	16 Crema de judías verdes con pescado Fruta fresca.
19 Puré de verdura con pescado. Fruta fresca.	20 Puré de legumbre con huevo Fruta fresca	21 Crema de brócoli con pollo Yogur.	22 Pure de pescado y verdura Fruta fresca.	23 Crema de calabaza y pollo Fruta fresca.
26 Puré de verdura con pescado. Fruta fresca.	27 Puré de verduras con pollo Fruta fresca	28 Puré de patata y huevo Yogur	29 Puré de legumbre y pescado Fruta fresca.	30 Crema de calabacín y carne mixta. Fruta fresca.

MENU 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 PROTEINA 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, siendo éste una vez por semana **integral**.

Las frutas son frescas y de temporada.

El aceite de oliva virgen para todos los guisos.
Alto oleico para freidoras.



Comunidad de Madrid
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Menú valorado por el servicio de asesoramiento nutricional del menú escolar de la consejería de la Comunidad de Madrid.