

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Arroz con tomate Filete de merluza la horno acompañado de zanahoria baby Yogur Cena: Pavo a la plancha y ensalada. Fruta	2 Sopa de fideos Cocido completo (garbanzo, carne , verdura...) Fruta fresca. Cena: Pescado y verdura. Fruta	3 Judías verdes al vapor con zanahoria Escalope de pollo con patata asada Fruta fresca. Cena: Sándwich mixto caliente y ensalada. Lácteo
6 Macarrones con chorizo y salsa de tomate. Filete de salmón al horno con champiñón. Fruta fresca. Cena: Verdura, carne blanca. Lácteo	7 Lentejas estofadas con verdura Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Cena: Pescado y ensalada. Fruta	8 Puré de verduras Albóndigas guisadas acompañadas de patatas. Yogur Cena: Tortilla francesa de jamón york con ensalada de tomate. Fruta	9 Paella de arroz con verduras y pollo Ensalada de lechuga , tomate, maíz, atún y huevo Fruta fresca Cena: Pechuga de pavo a la plancha con verduras. Lácteo	10 Judías verdes cocidas con zanahoria. Lomos de bacalao al horno con pisto Fruta fresca. Cena: hamburguesa de pollo con arroz. Fruta
13 NO LECTIVO	14 Judías blancas guisadas con chorizo Huevos cocidos con tomate Fruta fresca. Cena: Pescado y hortalizas. Lácteo.	15 Brócoli al vapor Pollo asado acompañado de patatas Yogur. Cena: Tortilla francesa de queso y ensalada.	16 Lenteja guisadas con verduras Lomos de bacalao al horno. Fruta fresca. Cena: hamburguesa casera y verdura. Lácteo	17 Paella de arroz con verduras y pollo Ensalada de lechuga , tomate, maíz, atún y huevo Fruta fresca. Cena: Ternera con arroz. Lácteo
20 Espagueti con salsa boloñesa Filete de merluza al horno con ensalada Fruta fresca. Cena: tortilla francesa con espárragos. lácteo	21 Sopa de fideos Cocido completo (garbanzo, chori-zo, carne , verdura...) Fruta fresca Cena: Ternera a la plancha con ensalada. fruta	22 Puré de calabacín Croquetas caseras de jamón con ensalada Yogur. Cena: pescado con verduras. Lácteo	23 Judías verdes cocidas con patata. Hamburguesa acompañada de patata asada. Fruta fresca. Cena: Ensalada y carne blanca. Fruta	24 Lentejas guisadas con verdura Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca. Cena: pescado con hortalizas. Fruta
27 Tallarines salteados al ajillo Filete de merluza en salsa marinera con zanahoria. Fruta fresca. Cena: Carne blanca, ensalada. Fruta	28 Lentejas guisadas con verdura Tortilla de patata acompañada de champiñón rehogado Fruta fresca Cena: Pescado a la plancha con hortalizas . Fruta	29 Sopa maravilla Albóndigas en salsa con zanahoria Yogur Cena: Ternera a la pancha con guisantes. Fruta	30 Puré de verduras Bacalao en salsa de tomate con arroz Fruta fresca. Cena: huevos revueltos con espárragos. fruta	31 Paella de arroz con verduras y pollo Ensalada de lechuga , tomate, maíz, atún y huevo 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 Arroz con tomate Filete de merluza la horno acompañada de zanahoria baby Yogur Merienda: fruta y galletas	2 Sopa de fideos Cocido completo (garbanzo, carne , verdura...) Fruta fresca. Merienda: fruta y yogur	3 Judías verdes al vapor con zanahoria Escalope de pollo con patata asada Fruta fresca. Merienda: canapé y leche
6 Macarrones con chorizo y salsa de tomate. Filete de salmón al horno con champiñón. Fruta fresca. Merienda: yogur y galletas	7 Lentejas estofadas con verdura Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Merienda: macedonia de fruta	8 Puré de verduras Albóndigas guisadas acompañadas de patatas. Yogur Merienda: fruta y galletas	9 Paella de arroz con verduras y pollo Ensalada de lechuga , tomate, maíz, atún y huevo Fruta fresca Merienda: fruta y yogur	10 Judías verdes cocidas con zanahoria. Lomos de bacalao al horno con pisto Fruta fresca. Merienda: canapé y leche
13 Pasta tiburón con salsa de tomate Filete de merluza con ensalada Fruta fresca Merienda: yogur y galletas	14 Judías blancas guisadas con chorizo Huevos cocidos con tomate Fruta fresca. Merienda: macedonia de fruta	15 Brócoli al vapor Pollo asado acompañado de patatas Yogur. Merienda: fruta y galletas	16 Lenteja guisadas con verduras Lomos de bacalao al horno. Fruta fresca. Merienda: fruta y yogur	17 Paella de arroz con verduras y pollo Ensalada de lechuga , tomate, maíz, atún y huevo Fruta fresca. Merienda: canapé y leche
20 Espagueti con salsa boloñesa Filete de merluza al horno con ensalada Fruta fresca. Merienda: yogur y galletas	21 Sopa de fideos Cocido completo (garbanzo, carne , verdura...) Fruta fresca Merienda: macedonia de fruta	22 Puré de calabacín Croquetas caseras de jamón con ensalada Yogur. Merienda: fruta y galletas	23 Judías verdes cocidas con patata. Hamburguesa acompañada de patata asada. Fruta fresca. Merienda: fruta y yogur	24 Lentejas guisadas con verdura Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca. Merienda: canapé y leche
27 Tallarines salteados al ajillo Filete de merluza en salsa marinera con zanahoria. Fruta fresca. Merienda: yogur y galletas	28 Lentejas guisadas con verdura Tortilla de patata acompañada de champiñón rehogado Fruta fresca Merienda: macedonia de fruta	29 Sopa maravilla Albóndigas en salsa con zanahoria Yogur Merienda: fruta y galletas	30 Puré de verduras Bacalao en salsa de tomate con arroz Fruta fresca. Merienda: fruta y yogur	31 Paella de arroz con verduras y pollo Ensalada de lechuga , tomate, maíz, atún y huevo 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 Arroz blanco Merluza la horno Fruta fresca	2 Sopa desgrasada Pollo cocido, zanahoria y patata Fruta fresca.	3 Puré de zanahoria Filete de pollo a la plancha Fruta fresca.
6 Pasta blanca Filete de pescado al horno Fruta fresca.	7 Puré de patata Tortilla francesa Fruta fresca	8 Crema de patata y zanahoria Jamón york cocido Fruta fresca	9 Arroz con pollo Fruta fresca	10 Hervido de patata y pescado Fruta fresca.
13 NO LECTIVO	14 Puré de zanahoria Tortilla francesa Fruta fresca.	15 Patata cocida Pollo al horno Fruta fresca	16 Arroz blanco Bacalao al horno Fruta fresca.	17 Arroz con pollo Futa fresca.
20 Pasta blanca Filete de merluza al horno Fruta fresca.	21 Sopa desgrasada Pollo cocido, patata, zanahoria Fruta fresca	22 Puré de zanahoria Pollo a la plancha Fruta fresca	23 Crema de patata Hamburguesa al horno Fruta fresca.	24 Arroz blanco Tortilla francesa Fruta fresca.
27 Pasta blanca Filete de merluza al horno. Fruta fresca.	28 Puré de patata y zanahoria Tortilla francesa Fruta fresca	29 Sopa desgrasada Jamón de york cocido Fruta fresca	30 Hervido de patata y pescado Fruta fresca.	31 Arroz con pollo Fruta fresca.

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.