

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 FESTIVO	2 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 FESTIVO	7 VACACIONES DE NAVIDAD	8 Crema de calabacín (calabacín, puerro...) Pollo asado con patatas de guarnición Yogur Cena: Ensalada y pescado. Lácteo	9 Sopa de cocido con fideo integral Cocido completo (Garbanzos, carne, verdura, patata y zanahoria...) Fruta fresca Cena: Pescado y hortalizas . Fruta
12 Espagueti con salsa boloñesa Filete de merluza con limón y zanahoria baby Fruta fresca Cena: Verduras y carne blanca. Lácteo	13 Puré de verdura Hamburguesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Cena: Pescado y ensalada. Fruta	14 Paella de pollo y verdura Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo cocido, maíz) Yogur Cena: Ternera y verdura. Fruta	15 Sopa maravilla con fideo integra Tortilla de patata acompañada de champiñón. Fruta fresca Cena: Pescado y hortalizas . Fruta	16 Judía blanca guisadas con verduras y chorizo Croquetas de bacalao con ensalada Fruta fresca Cena: Hongos y carne. Lácteo
19 Pasta tiburón con salsa de tomate Lomo de salmón con champiñón Fruta fresca Cena: Verdura y pollo. Lácteo	20 Lentejas guisadas con verduras. Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca Cena: Verduras y ternera. Fruta	21 Brócoli al vapor Pollo en pepitoria con patatas fritas. Yogur Cena: Pescado y Hortalizas Lácteo	22 Arroz con tomate Merluza rebozada con ensalada. Fruta fresca Cena: Pavo a la plancha y verduras.	23 Sopa de cocido con fideo integral Cocido completo (Garbanzos, carne, verdura, patata y zanahoria...) Fruta fresca Cena: Pescado y verduras. Fruta
26 Lacitos de verdura con tomate casero Filetes de merluza con ensalada Fruta fresca Cena: Ensalada y filete de pollo. Lácteo	27 Judías verdes con zanahoria Tortilla de patata Fruta fresca. Cena: sopa de verdura y pescado. Fruta.	28 Arroz tres delicias Escalope de pollo Yogur. Cena: tortilla francesa con jamón . Fruta	29 Sopa de cocido con fideo integral Cocido completo (Garbanzos, carne, verdura, patata y zanahoria...) Fruta fresca Cena: Pescado y verduras. Fruta	30 Puré de calabaza Salmon en salsa con champiñón Fruta fresca Cena: pollo a la plancha con verdura.

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TORREJÓN

**MENU 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 MARRISCO

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 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza con ensalada Fruta fresca Merienda: canapé y leche
5 Macarrones con salsa de tomate Escalope de pollo con ensalada Fruta fresca Merienda: yogur y galletas	6 FESTIVO	7 Judías verdes con zanahoria Tortilla de patata con ensalada Yogur Merienda: fruta y galletas	8 Crema de calabacín (calabacín, puerro...) Pollo asado con patatas de guarnición Fruta fresca Merienda: yogur y fruta	9 Sopa de cocido con fideo integral Cocido completo (Garbanzos, carne, verdura, patata y zanahoria...) Fruta fresca Merienda: canapé y leche
12 Espagueti con salsa boloñesa Filete de merluza con limón y zanahoria baby Fruta fresca Merienda: yogur y galletas	13 Puré de verdura Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Merienda: macedonia de fruta	14 Paella de pollo y verdura Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo cocido, maíz) Yogur Merienda: fruta y galletas	15 Sopa maravilla con fideo integral Tortilla de patata acompañada de champiñón Fruta fresca Merienda: yogur y fruta	16 Judía blanca guisadas con verduras y chorizo Croquetas de bacalao con ensalada Fruta fresca Merienda: canapé y leche
19 Pasta tiburón con salsa de tomate Lomo de salmón con champiñón Fruta fresca Merienda: yogur y galletas	20 Lentejas guisadas con verduras. Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca Merienda: macedonia de fruta	21 Brócoli al vapor Pollo en pepitoria con patatas fritas. Yogur Merienda: fruta y galletas	22 Arroz con tomate Filete de merluza rebozado con ensalada. Fruta fresca Merienda: yogur y fruta	23 Sopa de cocido con fideo integral Cocido completo (Garbanzos, carne, verdura, patata y zanahoria...) Fruta fresca Merienda: canapé y leche
26 Lacitos de verdura con tomate casero Escalope de pollo con ensalada Fruta fresca Merienda: yogur y galletas	27 Judías verdes con zanahoria Tortilla de patata con champiñón Fruta fresca. Merienda: macedonia de fruta	28 Arroz tres delicias Merluza al horno con ensalada Yogur. Merienda: fruta y galletas	29 Sopa de cocido con fideo integral Cocido completo (Garbanzos, carne, verdura, patata y zanahoria...) Fruta fresca Merienda: yogur y fruta	30 Puré de calabaza Salmon en salsa con zanahoria baby 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 MARRISCO
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.

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 VACACIONES DE NAVIDAD
5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 FESTIVO	7 VACACIONES DE NAVIDAD	8 Puré de patata Pollo al horno Fruta fresca	9 Sopa desgrasada Patata, zanahoria, pollo Fruta fresca
12 Pasta blanca Filete de merluza al horno Fruta fresca	13 Puré de zanahoria Hamburguesa al horno Fruta fresca	14 Arroz con pollo Fruta fresca.	15 Sopa maravilla desgrasada Tortilla francesa Fruta fresca	16 Arroz blanco Jamón york cocido Fruta fresca
19 Pasta blanca Lomo de salmón al horno Fruta fresca	20 Arroz blanco Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca	21 Puré de patata Pollo a la plancha Fruta fresca	22 Arroz blanco Merluza al horno Fruta fresca	23 Sopa desgrasada Patata, zanahoria, pollo, carne cocida Fruta fresca
26 Pasta blanca Filetes de merluza al horno Fruta fresca	27 Puré de zanahoria Tortilla francesa Fruta fresca.	28 Arroz blanco Pollo a la plancha Fruta fresca	29 Sopa desgrasada Patata, zanahoria, pollo, carne cocida Fruta fresca	30 Puré de calabaza Salmon al horno Fruta fresca



MENU 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-SKO
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.

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.