

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> Espagueti con salsa boloñesa Croquetas de pescado con ensalada de lechuga y aceitunas. <b>Fruta fresca</b>  Cena: Pavo a la plancha con verduras. Lácteo	<b>3</b> Brócoli al vapor Tortilla de patatas con champiñón rehogado. <b>Fruta fresca</b>  Cena: Ternera con verduras. Lácteo	<b>4</b> Sopa de cocido con fideo integral Cocido completo ( Garbanzos, carne, verdura, patata y zanahoria...) <b>Yogur</b>  Cena: Hervido de patata con pescado y verduras. Fruta	<b>5</b> Crema de calabacín Hamburguesa al horno con zanahoria asada <b>Fruta fresca</b>  Cena: Tortilla francesa con jamón y queso. Fruta	<b>6</b> Lentejas guisadas con patata y zanahoria. Filete de merluza al horno. Ensalada de lechuga y maíz <b>Fruta fresca</b>  Cena: pizza casera. Lácteo
<b>9</b> Pasta de verduras con tomate Filete de salmón al horno con champiñón rehogado. <b>Fruta fresca</b>  Cena: Sopa de verduras y pechuga a la plancha. Lácteo	<b>10</b> Judías verdes cocidas con zanahoria Albóndigas en salsa con patatas. <b>Fruta fresca</b>  Cena: Pescado con ensalada. Lácteo	<b>11</b> Lentejas guisadas con verduras. Filete de merluza en salsa marinera con zanahoria asada. <b>Yogur</b>  Cena: Pollo a la plancha con verduritas. Fruta	<b>12</b> Paella de pollo y verdura Ensalada completa( lechuga, tomate, atún, huevo cocido, maíz ) <b>Fruta fresca</b>  Cena: Pescado a la plancha con ensalada. Lácteo	<b>13</b> Puré de calabaza y zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate. <b>Fruta fresca</b>  Cena: Hamburguesa casera. Fruta
<b>16</b> Macarrones con chorizo y salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada <b>Fruta fresca</b>  Cena: Carne blanca con verduras. Lácteo	<b>17</b> Sopa de cocido con fideo integral Cocido completo ( Garbanzos, carne, verdura, patata y zanahoria...) <b>Fruta fresca</b>  Cena: Pescado con verduras. Lácteo	<b>18</b> Crema de puerro y zanahoria Pollo asado con patatas.  Yogur natural.  Cena: ternera a la plancha y ensalada. Fruta	<b>19</b> Arroz al horno con salsa de tomate. Filete de bacalao enharinado con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Fruta fresca</b>  Cena: Tortilla francesa con jamón. Fruta	<b>20</b> Lentejas guisadas con verduras Tortilla francesa con ensalada  Fruta fresca  Cena: Hongos y carne. Lácteo
<b>23</b> Espagueti carbonara (Pr. Sec) con tomate (E.I) Filete de merluza en salsa marinera con zanahoria <b>Fruta fresca</b>  Cena: Pavo a la plancha con verdura la vapor.	<b>24</b> Brócoli al vapor Huevos cocidos con pisto de verduras  Fruta fresca  Cena: Ternera y hortalizas. Fruta fresca	<b>25</b> Sopa de cocido con fideo integral Cocido completo ( Garbanzos, carne, verdura, patata y zanahoria...)  Yogur  Cena: Hervido de patatas verdura y pescado. Fruta fresca	<b>26</b> Puré de verduras Filete de salmón al horno con zanahoria asada  Fruta fresca  Cena: Pavo a la plancha y verduras. Fruta	<b>27</b> Paella de pollo y verdura Ensalada completa( lechuga, tomate, atún, huevo cocido, maíz )  Fruta fresca  Cena: Pescado y verduras. Fruta

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 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
<b>2</b> Espagueti con salsa boloñesa Croquetas de pescado con ensalada de lechuga y aceitunas. <b>Fruta fresca</b>  Merienda: yogur y galletas	<b>3</b> Brócoli al vapor Tortilla de patatas con champiñón rehogado. <b>Fruta fresca</b>  Merienda: macedonia de fruta	<b>4</b> Sopa de cocido con fideo integral Cocido completo ( Garbanzos, carne, verdura, patata y zanahoria...) <b>Yogur</b>  Cena: Merienda: fruta y galletas	<b>5</b> Crema de calabacín Hamburguesa al horno con zanahoria asada <b>Fruta fresca</b>  Merienda: fruta y yogur	<b>6</b> Lentejas guisadas con patata y zanahoria. Filete de merluza al horno. <b>Fruta fresca</b>  Merienda: canapé y leche
<b>9</b> Pasta de verduras con tomate Filete de salmón al horno con champiñón rehogado. <b>Fruta fresca</b>  Merienda: yogur y galletas	<b>10</b> Judías verdes cocidas con zanahoria Albóndigas en salsa con patatas. <b>Fruta fresca</b>  Merienda: macedonia de fruta	<b>11</b> Lentejas guisadas con verduras. Filete de merluza en salsa marinera con zanahoria asada. <b>Yogur</b>  Merienda: fruta y galletas	<b>12</b> Paella de pollo y verdura Ensalada completa( lechuga, tomate, atún, huevo cocido, maíz ) <b>Fruta fresca</b>  Merienda: fruta y yogurMerienda: fruta y galletas	<b>13</b> Puré de calabaza y zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate. <b>Fruta fresca</b>  Merienda: canapé y leche
<b>16</b> Macarrones con chorizo y salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada <b>Fruta fresca</b>  Merienda: yogur y galletas	<b>17</b> Sopa de cocido con fideo integral Cocido completo ( Garbanzos, carne, verdura, patata y zanahoria...) <b>Fruta fresca</b>  Merienda: macedonia de fruta	<b>18</b> Crema de puerro y zanahoria Pollo asado con patatas. <b>Yogur natural.</b>  Merienda: fruta y galletas	<b>19</b> Arroz al horno con salsa de tomate. Filete de bacalao enharinado con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Fruta fresca</b>  Merienda: fruta y yogur	<b>20</b> Lentejas guisadas con verduras Tortilla francesa con ensalada <b>Fruta fresca</b>  Merienda: canapé y leche
<b>23</b> Espagueti carbonara (Pr. Sec) con tomate (E.I) Filete de merluza en salsa marinera con zanahoria <b>Fruta fresca</b>  Merienda: yogur y galletas	<b>24</b> Brócoli al vapor Huevos cocidos con pisto de verduras <b>Fruta fresca</b>  Merienda: macedonia de fruta	<b>25</b> Sopa de cocido con fideo integral Cocido completo ( Garbanzos, carne, verdura, patata y zanahoria...) <b>Yogur</b>  Merienda: fruta y galletas	<b>26</b> Puré de verduras Filete de salmón al horno con zanahoria asada <b>Fruta fresca</b>  Cena: Merienda: fruta y yogur	<b>27</b> Paella de pollo y verdura Ensalada completa( lechuga, tomate, atún, huevo cocido, maíz ) <b>Fruta fresca</b>  Merienda: canapé y leche

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 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
<b>2</b> Pasta blanca Pescado al horno  Fruta fresca	<b>3</b> Arroz blanco Tortilla francesa  Fruta fresca	<b>4</b> Sopa desgrasada carne, verdura, patata y zanahoria  Fruta fresca	<b>5</b> Crema de patata Hamburguesa al horno con zanahoria asada Fruta fresca	<b>6</b> Arroz blanco Filete de merluza al horno.  Fruta fresca
<b>9</b> Pasta blanca Pescado al horno  Fruta fresca	<b>10</b> Puré de zanahoria Jamón york cocido  Fruta fresca	<b>11</b> Puré de patatas Filete de merluza al horno  Fruta fresca	<b>12</b> Arroz con pollo  Fruta fresca	<b>13</b> Puré de zanahoria Tortilla francesa.  Fruta fresca
<b>16</b> Pasta blanca Pescado al horno  Fruta fresca	<b>17</b> Sopa desgrasada carne, verdura, patata y zanahoria  Fruta fresca	<b>18</b> Crema y zanahoria Pollo al horno  Yogur natural.	<b>19</b> Arroz al horno Jamón york.  Fruta fresca	<b>20</b> Puré de patata Tortilla francesa  Fruta fresca
<b>23</b> Pasta blanca Pescado al horno  Fruta fresca	<b>24</b> Arroz blanco Tortilla francesa  Fruta fresca	<b>25</b> Sopa desgrasada carne, verdura, patata y zanahoria  Fruta fresca	<b>26</b> Puré de verduras Filete de salmón al horno  Fruta fresca	<b>27</b> Arroz con pollo  Fruta fresca

**HUMANITAS**  
BILINGUAL SCHOOL TORREJÓN

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 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.