

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

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TORREJÓN

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

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

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