

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 <b>FESTIVO</b>
4 Pasta blanca Merluza al horno  Fruta fresca.	5 Puré de patata Tortilla francesa  Fruta fresca	6 Arroz blanco Filete de pollo con patata asada.  Fruta fresca	7 Sopa desgrasada Pollo y ternera cocida con patata y zanahoria  Fruta fresca.	8 Puré de zanahoria Filete de merluza la horno  Fruta fresca
11 Pasta blanca Merluza al horno  Fruta fresca.	12 Arroz Tortilla francesa  Fruta fresca.	13 Puré de patata Jamón york cocido  Fruta fresca	14 Arroz con pollo  Fruta fresca.	15 Puré de zanahoria Filete de merluza al horno  Fruta fresca.  Cena: Ternera con arroz. Lácteo
18 Pasta blanca Merluza al horno  Fruta fresca.	19 Puré de zanahoria Tortilla francesa  Fruta fresca	20 Puré de patata Pollo al horno  Fruta fresca	21 Arroz Bacalao al horno  Fruta fresca.	22 Puré de patata Filete de pollo  Fruta fresca.
25 Pasta blanca Merluza al horno  Fruta fresca.	26 Arroz blanco Jamón york cocido  Fruta fresca	27 Puré de patata Tortilla francesa  Fruta fresca	28 Arroz blanco Filetes de salmón al horno con zanahoria.  Fruta fresca.	29 Arroz con pollo  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 dos veces por semana **integral**.

Las frutas son frescas y de temporada.

El aceite de oliva virgen para todos los guisos.

Alto oleico para freidoras.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 <b>FESTIVO</b>
<b>4</b> Macarrones con queso y tomate. 1,4,6 Varitas de pescado con ensalada de lechuga y zanahoria . 1,2,3,14 Fruta fresca. Cena: Verdura, carne blanca. Lácteo	<b>5</b> Lentejas estofadas con verdura Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. 4 Fruta fresca Cena: Pescado y ensalada. Fruta	<b>6</b> Arroz con tomate Escalope de pollo con patata asada. 1 Yogur 5 Cena: Tortilla francesa y ensalada. Fruta	<b>7</b> Sopa de fideo integral 1,4,6 Cocido completo ( garbanzo, carne , verdura...) Fruta fresca. Cena: Pescado con verdura. Lácteo	<b>8</b> Brócoli al vapor Filete de merluza la horno acompañado de zanahoria baby. 1,14 Fruta fresca. Cena: ternera a la plancha con ensalada. lácteo
<b>11</b> Espagueti con carne y salsa de tomate 1,4,6 Lomos de bacalao con zanahoria baby. 14 Fruta fresca. Cena: Carne blanca con verdura	<b>12</b> Lentejas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate. 4 Fruta fresca. Cena: Pescado y hortalizas. Lácteo.	<b>13</b> Puré de verduras. Albóndigas en salsa con arroz.1,8 Yogur. 5 Cena: Tortilla francesa de queso con ensalada.	<b>14</b> Paella de carne y verdura Ensalada completa (lechuga,tomate,huevo,zanahoria, maiz,atún) 4,14 Fruta fresca. Cena: Pescado y verdura. Lácteo	<b>15</b> Judías verdes con zanahoria Filete de merluza al horno con ensalada. 1,14 Fruta fresca. Cena: Ternera con arroz. Lácteo
<b>18</b> Espirales con salsa de tomate 1,4,6 Filete de merluza en salsa verde con guisantes. 1,14 Fruta fresca. Cena: Filete de pavo y verdura. Fruta	<b>19</b> Alubias estofadas con verdura Tortilla de patata con ensalada. 2 Fruta fresca Cena: Ternera , ensalada. Fruta	<b>20</b> Brócoli al vapor Pollo asado con patatas Yogur. 5 Cena: Hervido de pescado y patata. Fruta	<b>21</b> Arroz tres delicias Lomitos de bacalao con pisto de verduras. 1,14 Fruta fresca. Cena: Ensalada y carne blanca. Fruta	<b>22</b> Crema de calabaza San Jacobo jamón york y queso con ensalada. 1,2,3,4, 5, Fruta fresca. Cena: pescado con verduras. Fruta
<b>25</b> Tallarines con salsa carbonara ( tomate E.I).1,4,6,5 Filete de merluza con ensalada 1,14 Fruta fresca. Cena: Carne blanca, ensalada. Fruta	<b>26</b> Menestra de verdura Salchicha de pollo con patata asada. 5 Fruta fresca Cena.: Pescado al horno con hortalizas . Fruta	<b>27</b> Ensalada campera Tortilla francesa con champiñón rehogado. 4 Yogur. 5 Cena: Ternera a la pancha con guisantes. Fruta	<b>28</b> Lentejas guisadas con verdura Filetes de salmón al horno con zanahoria. 14 Fruta fresca. Cena: Huevos revueltos con espárragos. Fruta	<b>29</b> Paella de carne y verdura Ensalada completa (lechuga,tomate,huevo,zanahoria, maiz,atún) 4,14 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 dos veces por semana **integral**.

Las frutas son frescas y de temporada.

El aceite de oliva virgen para todos los guisos.

Alto oleico para freidoras.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 <b>FESTIVO</b>
4 Macarrones con queso y tomate. 1,4,6 Varitas de pescado con ensalada de lechuga y zanahoria . 1,2,3,14 Fruta fresca.  Merienda: yogur y galletas	5 Lentejas estofadas con verdura Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. 4  Fruta fresca  Merienda: Macedonia de fruta	6 Arroz con tomate Escalope de pollo con patata asada. 1  Yogur 5  Merienda: fruta y galletas	7 Sopa de fideo integral 1,4,6 Cocido completo ( garbanzo, carne , verdura...)  Fruta fresca.  Merienda: yogur y fruta	8 Brócoli al vapor Filete de merluza la horno acompañado de zanahoria baby. 1,14  Fruta fresca.  Merienda: canapé y leche
11 Espagueti con carne y salsa de tomate 1,4,6 Lomos de bacalao con zanahoria baby. 14 Fruta fresca.  Merienda: yogur y galletas	12 Lentejas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate. 4  Fruta fresca.  Merienda: Macedonia de fruta	13 Puré de verduras. Albóndigas en salsa con arroz.1,8  Yogur. 5  Merienda: fruta y galletas	14 Paella de carne y verdura Ensalada completa (lechuga,tomate,huevo,zanahoria, maiz,atún) 4,14 Fruta fresca.  Merienda: yogur y fruta	15 Judías verdes con zanahoria Filete de merluza al horno con ensalada. 1,14  Fruta fresca.  Merienda: canapé y leche
18 Espirales con salsa de tomate 1,4,6 Filete de merluza en salsa verde con guisantes. 1,14  Fruta fresca.  Merienda: yogur y galletas	19 Alubias estofadas con verdura Tortilla de patata con ensalada. 2  Fruta fresca  Merienda: Macedonia de fruta	20 Brócoli al vapor Pollo asado con patatas  Yogur. 5  Merienda: fruta y galletas	21 Arroz tres delicias Lomitos de bacalao con pisto de verduras. 1,14  Fruta fresca.  Merienda: yogur y fruta	22 Crema de calabaza San Jacobo jamón york y queso con ensalada. 1,2,3,4, 5,  Fruta fresca.  Merienda: canapé y leche
25 Tallarines con salsa carbonara ( tomate E.I).1,4,6,5 Filete de merluza con ensalada 1,14  Fruta fresca.  Merienda: yogur y galletas	26 Menestra de verdura Salchicha de pollo con patata asada. 5  Fruta fresca  Merienda: Macedonia de fruta	27 Ensalada campera Tortilla francesa con champiñón rehogado. 4  Yogur. 5  Merienda: fruta y galletas	28 Lentejas guisadas con verdura Filetes de salmón al horno con zanahoria. 14  Fruta fresca.  Merienda: yogur y fruta	29 Paella de carne y verdura Ensalada completa (lechuga,tomate,huevo,zanahoria, maiz,atún) 4,14 Fruta fresca.  Merienda: canapé y leche

**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 dos veces por semana **integral**.

Las frutas son frescas y de temporada.

El aceite de oliva virgen para todos los guisos.

Alto oleico para freidoras.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

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
				1 <b>FESTIVO</b>
4 Macarrones con queso y tomate. Merluza con ensalada de lechuga y zanahoria . Fruta fresca.	5 Lentejas estofadas con verdura Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.  Fruta fresca	6 Arroz con tomate Escalope de pollo con patata asada.  Yogur	7 Sopa de fideo integral 1,4,6 Cocido completo ( garbanzo, carne , verdura...)  Fruta fresca.	8 Brócoli al vapor Filete de merluza la horno acompañado de zanahoria baby. 1,14  Fruta fresca.
11 Espagueti con carne y salsa de tomate Lomos de bacalao con zanahoria baby.  Fruta fresca.	12 Lentejas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate.  Fruta fresca.	13 Puré de verduras. Albóndigas en salsa con arroz.  Yogur.	14 Paella de carne y verdura Ensalada completa (lechuga,tomate,huevo,zanahoria, maiz,atún) Fruta fresca.	15 Judías verdes con zanahoria Filete de merluza al horno con ensalada.  Fruta fresca.
18 Espirales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde con guisantes.  Fruta fresca.	19 Alubias estofadas con verdura Tortilla de patata con ensalada.  Fruta fresca	20 Brócoli al vapor Pollo asado con patatas  Yogur.	21 Arroz tres delicias Lomitos de bacalao con pisto de verduras.  Fruta fresca.	22 Crema de calabaza Pechuga de pollo con ensalada.  Fruta fresca.
25 Tallarines con salsa carbonara ( tomate E.I). Filete de merluza con ensalada  Fruta fresca.	26 Menestra de verdura Salchicha de pollo con patata asada.  Fruta fresca	27 Ensalada campera Tortilla francesa con champiñón rehogado.  Yogur.	28 Lentejas guisadas con verdura Filetes de salmón al horno con zanahoria.  Fruta fresca.	29 Paella de carne y verdura Ensalada completa (lechuga,tomate,huevo,zanahoria, maiz,atún) 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 dos veces por semana **integral**.

Las frutas son frescas y de temporada.

El aceite de oliva virgen para todos los guisos.

Alto oleico para freidoras.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 <b>FESTIVO</b>
<p><b>4</b> Macarrones con queso y tomate. Merluza con ensalada de lechuga y zanahoria . Fruta fresca.</p> <p>Cena: Verdura, carne blanca. Lácteo</p>	<p><b>5</b> Lentejas estofadas con verdura Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.  Fruta fresca</p> <p>Cena: Pescado y ensalada. Fruta</p>	<p><b>6</b> Arroz con tomate Filete de pollo con patata asada.  Yogur</p> <p>Cena: Tortilla francesa y ensalada. Fruta</p>	<p><b>7</b> Sopa de fideo Cocido completo ( garbanzo, carne , verdura...)  Fruta fresca.</p> <p>Cena: Pescado con verdura. Lácteo</p>	<p><b>8</b> Brócoli al vapor Filete de merluza la horno acompañado de zanahoria baby.  Fruta fresca.</p> <p>Cena: ternera a la plancha con ensalada. lácteo</p>
<p><b>11</b> Pasta con carne y salsa de tomate Lomos de bacalao con zanahoria baby.  Fruta fresca.</p> <p>Cena: Carne blanca con verdura</p>	<p><b>12</b> Lentejas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate.  Fruta fresca.</p> <p>Cena: Pescado y hortalizas. Lácteo.</p>	<p><b>13</b> Puré de verduras. Albóndigas en salsa con arroz.  Yogur.</p> <p>Cena: Tortilla francesa de queso con ensalada.</p>	<p><b>14</b> Paella de carne y verdura Ensalada completa (lechuga,tomate,huevo,zanahoria, maiz,atún) Fruta fresca.</p> <p>Cena: Pescado y verdura. Lácteo</p>	<p><b>15</b> Judías verdes con zanahoria Filete de merluza al horno con ensalada.  Fruta fresca.</p> <p>Cena: Ternera con arroz. Lácteo</p>
<p><b>18</b> Pasta con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde con guisantes.  Fruta fresca.</p> <p>Cena: Filete de pavo y verdura. Fruta</p>	<p><b>19</b> Alubias estofadas con verdura Tortilla de patata con ensalada.  Fruta fresca</p> <p>Cena: Ternera , ensalada. Fruta</p>	<p><b>20</b> Brócoli al vapor Pollo asado con patatas  Yogur.</p> <p>Cena: Hervido de pescado y patata. Fruta</p>	<p><b>21</b> Arroz tres delicias Lomitos de bacalao con pisto de verduras.  Fruta fresca.</p> <p>Cena: Ensalada y carne blanca. Fruta</p>	<p><b>22</b> Crema de calabaza Filete de pollo con ensalada.  Fruta fresca.</p> <p>Cena: pescado con verduras. Fruta</p>
<p><b>25</b> Pasta con salsa carbonara ( tomate E.I). Filete de merluza con ensalada  Fruta fresca.</p> <p>Cena: Carne blanca, ensalada. Fruta</p>	<p><b>26</b> Menestra de verdura Salchicha de pollo con patata asada.  Fruta fresca</p> <p>Cena.: Pescado al horno con hortalizas . Fruta</p>	<p><b>27</b> Ensalada campera Tortilla francesa con champiñón rehogado.  Yogur.</p> <p>Cena: Ternera a la pancha con guisantes. Fruta</p>	<p><b>28</b> Lentejas guisadas con verdura Filetes de salmón al horno con zanahoria.  Fruta fresca.</p> <p>Cena: Huevos revueltos con espárragos. Fruta</p>	<p><b>29</b> Paella de carne y verdura Ensalada completa (lechuga,tomate,huevo,zanahoria, maiz,atún) Fruta fresca.</p> <p>Cena: Pescado con verduras. Fruta</p>

**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 dos veces por semana **integral**.

Las frutas son frescas y de temporada.

El aceite de oliva virgen para todos los guisos.

Alto oleico para freidoras.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 <b>FESTIVO</b>
4 Macarrones con queso y tomate. Merluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca.	5 Lentejas estofadas con verdura Filete de ternera con ensalada de lechuga y maíz.  Fruta fresca	6 Arroz con tomate Filete de pollo con patata asada.  Yogur	7 Sopa de fideo Cocido completo ( garbanzo, carne , verdura...)  Fruta fresca.	8 Brócoli al vapor Filete de merluza la horno acompañado de zanahoria baby.  Fruta fresca.
11 Pasta con carne y salsa de tomate Lomos de bacalao con zanahoria baby. Fruta fresca.	12 Lentejas estofadas Cinta de lomo con ensalada de lechuga y tomate.  Fruta fresca.	13 Puré de verduras. Albóndigas en salsa con arroz.  Yogur.	14 Paella de carne y verdura Ensalada completa (lechuga,tomate,zanahoria, maiz,atún) Fruta fresca.	15 Judías verdes con zanahoria Filete de merluza al horno con ensalada.  Fruta fresca.  Cena: Ternera con arroz. Lácteo
18 Pasta con salsa de tomate 1,4,6 Filete de merluza en salsa verde con guisantes. 1,14  Fruta fresca.	19 Alubias estofadas con verdura Filete de ternera con ensalada.  Fruta fresca	20 Brócoli al vapor Pollo asado con patatas  Yogur.	21 Arroz tres delicias Lomitos de bacalao con pisto de verduras. Fruta fresca	22 Crema de calabaza Filete de pollo con ensalada.  Fruta fresca.
25 Pasta con salsa carbonara ( tomate E.I) Filete de merluza con ensalada  Fruta fresca.	26 Menestra de verdura Salchicha de pollo con patata asada.  Fruta fresca	27 Ensalada campera Cinta de lomo con champiñón rehogado.  Yogur.	28 Lentejas guisadas con verdura Filetes de salmón al horno con zanahoria.  Fruta fresca.	29 Paella de carne y verdura Ensalada completa (lechuga,tomate,zanahoria, maiz,atún) 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 dos veces por semana **integral**.

Las frutas son frescas y de temporada.

El aceite de oliva virgen para todos los guisos.

Alto oleico para freidoras.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 <b>FESTIVO</b>
4 Macarrones con tomate. Merluza con ensalada de lechuga y zanahoria . Fruta fresca.	5 Lentejas estofadas con verdura Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. Fruta fresca	6 Arroz con tomate Escalope de pollo con patata asada. 1  Yogur	7 Sopa de fideo integral Cocido completo ( garbanzo, carne , verdura...)  Fruta fresca.	8 Brócoli al vapor Filete de merluza la horno acompañado de zanahoria baby.  Fruta fresca.
11 Espaguetti con carne y salsa de tomate Lomos de bacalao con zanahoria baby. Fruta fresca.	12 Lentejas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate.  Fruta fresca.	13 Puré de verduras. Albóndigas en salsa con arroz.  Yogur.	14 Paella de carne y verdura Ensalada completa (lechuga,tomate,huevo,zanahoria, maiz,atún) Fruta fresca.	15 Judías verdes con zanahoria Filete de merluza al horno con ensalada.  Fruta fresca.
18 Espirales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde con guisantes.  Fruta fresca.	19 Alubias estofadas con verdura Tortilla de patata con ensalada.  Fruta fresca	20 Brócoli al vapor Pollo asado con patatas  Yogur.	21 Arroz tres delicias Lomitos de bacalao con pisto de verduras.  Fruta fresca.	22 Crema de calabaza Filete de pollo y queso con ensalada.  Fruta fresca.  Cena: pescado con verduras. Fruta
25 Tallarines con salsa de tomate Filete de merluza con ensalada  Fruta fresca.	26 Menestra de verdura Filete de pollo con patata asada.  Fruta fresca	27 Ensalada campera Tortilla francesa con champiñón rehogado.  Yogur.	28 Lentejas guisadas con verdura Filetes de salmón al horno con zanahoria.  Fruta fresca.	29 Paella de carne y verdura Ensalada completa (lechuga,tomate,huevo,zanahoria, maiz,atún) 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 dos veces por semana **integral**.

Las frutas son frescas y de temporada.

El aceite de oliva virgen para todos los guisos.

Alto oleico para freidoras.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 <b>FESTIVO</b>
4 Macarrones con queso y tomate. Varitas de pescado con ensalada de lechuga y zanahoria .  Fruta fresca.	5 Lentejas estofadas con verdura Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.  Fruta fresca	6 Arroz con tomate Escalope de pollo con patata asada.  Yogur	7 Sopa de fideo Cocido completo ( garbanzo, carne , verdura...)  Fruta fresca.	8 Brócoli al vapor Filete de merluza la horno acompañado de zanahoria baby.  Fruta fresca.
11 Pasta con carne y salsa de tomate Lomos de bacalao con zanahoria baby. Fruta fresca.	12 Lentejas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate.  Fruta fresca.	13 Puré de verduras. Albóndigas en salsa con arroz.1,8  Yogur.	14 Paella de carne y verdura Ensalada completa (lechuga,tomate,huevo,zanahoria, maiz,atún)  Fruta fresca.	15 Judías verdes con zanahoria Filete de merluza al horno con ensalada.  Fruta fresca.
18 Pasta con salsa de tomate 1,4,6 Filete de merluza en salsa verde con guisantes.  Fruta fresca.	19 Alubias estofadas con verdura Tortilla de patata con ensalada.  Fruta fresca	20 Brócoli al vapor Pollo asado con patatas  Yogur.	21 Arroz tres delicias Lomitos de bacalao con pisto de verduras.  Fruta fresca.	22 Crema de calabaza Filete de pollo con ensalada.  Fruta fresca.
25 Pasta con salsa carbonara ( tomate E.I) Filete de merluza con ensalada  Fruta fresca.	26 Menestra de verdura Salchicha de pollo con patata asada.  Fruta fresca	27 Ensalada campera Tortilla francesa con champiñón rehogado.  Yogur.	28 Lentejas guisadas con verdura Filetes de salmón al horno con zanahoria.  Fruta fresca.	29 Paella de carne y verdura Ensalada completa (lechuga,tomate,huevo,zanahoria, maiz,atún) 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 dos veces por semana **integral**.

Las frutas son frescas y de temporada.

El aceite de oliva virgen para todos los guisos.

Alto oleico para freidoras.

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 <b>FESTIVO</b>
4 Macarrones con queso y tomate. Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria . Fruta fresca.	5 Lentejas estofadas con verdura Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.  Fruta fresca	6 Arroz con tomate Escalope de pollo con patata asada.  Yogur	7 Sopa de fideo integral Cocido completo ( garbanzo, carne , verdura...)  Fruta fresca.	8 Brócoli al vapor Filete de ternera con zanahoria baby.  Fruta fresca.
11 Espagueti con carne y salsa de tomate Filete de ternera con zanahoria baby. Fruta fresca.	12 Lentejas estofadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate.  Fruta fresca.	13 Puré de verduras. Albóndigas en salsa con arroz.  Yogur.	14 Paella de carne y verdura Ensalada completa (lechuga,tomate,huevo,zanahoria, maiz) Fruta fresca.	15 Judías verdes con zanahoria Cinta de lomo con ensalada.  Fruta fresca.
18 Espirales con salsa de tomate Filete de pollo con guisantes.  Fruta fresca.	19 Alubias estofadas con verdura Tortilla de patata con ensalada.  Fruta fresca	20 Brócoli al vapor Pollo asado con patatas  Yogur.	21 Arroz tres delicias Filete de ternera con pisto de verduras.  Fruta fresca.	22 Crema de calabaza Tortilla francesa con ensalada.  Fruta fresca.
25 Tallarines con salsa carbonara ( tomate E.I). Filete de pollo con ensalada  Fruta fresca.	26 Menestra de verdura Salchicha de pollo con patata asada.  Fruta fresca	27 Ensalada campera Tortilla francesa con champiñón rehogado.  Yogur.	28 Lentejas guisadas con verdura Filetes de ternera con zanahoria.  Fruta fresca.	29 Paella de carne y verdura Ensalada completa (lechuga,tomate,huevo,zanahoria, maiz) 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 dos veces por semana **integral**.

Las frutas son frescas y de temporada.

El aceite de oliva virgen para todos los guisos.

Alto oleico para freidoras.