

MENÚ ENERO 2025 NURSERY 1

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 DÍA FESTIVO	2 Puré de verdura con ternera/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	3 Puré de verdura con pescado/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.
6 DÍA FESTIVO	7 DÍA NO LECTIVO	8 Puré de verdura con huevo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	9 Puré de verdura con ternera/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	10 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.
13 Puré de verdura con huevo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	14 Puré de verdura con pescado/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	15 Puré de verdura con ternera/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	16 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	17 Puré de verdura con huevo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.
20 Puré de verdura con pescado/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	21 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	22 Puré de verdura con pescado/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	23 Puré de verdura con ternera/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	24 Puré de verdura con huevo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.
27 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	28 Puré de verdura con pescado/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	29 Puré de verdura con huevo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	30 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	31 Puré de verdura con ternera/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.

MENÚ 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-SCO:
Sustitución por pollo, cerdo o ternera.

ALERGIA A LA PROTEÍNA 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.

Aceite de oliva para todos los guisos y ensaladas.

Aceite de girasol para freidoras.

MENÚ ENERO 2025 NURSERY 2-INFANTIL (3-5 Años)

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 DÍA FESTIVO	2 Lentejas estofadas con verduras. Albóndigas. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pescado. Fruta.	3 Macarrones con tomate. Merluza a la romana con ensalada. Yogur. Merienda: Leche con galletas. Cena: Sopa y tortilla. Fruta.
6 DÍA FESTIVO	7 DÍA NO LECTIVO	8 Judías verdes con patatas. Merluza a la romana con ensalada. Fruta. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa, pollo. Natillas.	9 Arroz con pollo y alcachofas. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pescado. Fruta.	10 Espirales con tomate. Mini hamburguesas en salsa con zanahoria. Yogur. Merienda: Leche con galletas. Cena: Verdura y pavo. Fruta.
13 Fideuá de verduras. Empanadillas de atún con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa y tortilla. Fruta.	14 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de calabacín con ensalada de tomate. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Empanada. Fruta.	15 Crema de calabacín. Ragout de pollo al ajillo con zanahorias baby. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pescado. Fruta.	16 Coditos con nata y champiñones. Merluza en salsa verde con guisantes. Yogur. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sándwich vegetal y pescado. Macedonia.	17 Arroz con pollo adobado. Delicias de calamar con menestra. Fruta fresca. Merienda: Leche con galletas. Cena: Verdura y tortilla. Fruta.
20 Judías verdes con tomate. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa y empanada. Fruta.	21 Crema de verduras. Magro con patatas fritas. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sándwich vegetal y pescado. Fruta.	22 Judías blancas estofadas con verduras. Croquetas con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pollo. Fruta.	23 Patatas estofadas con rape. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pescado. Yogur.	24 Coditos con salsa napolitana. Merluza a la riojana. Yogur. Merienda: Leche con galletas. Cena: Lasaña de verduras. Fruta.
27 Guisantes con huevo cocido. Filetes rusos con pisto. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa y pescado. Fruta.	28 Espirales con tomate. Merluza en salsa con patatas panaderadas. Yogur. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pollo. Fruta.	29 Caldo de verduras con fideos. Ragout de pollo con zanahorias. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sándwich vegetal y pescado. Fruta.	30 Crema de verduras. Salchichas de pollo con ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pescado. Fruta.	31 Patatas a la boloñesa. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa y empanada. Fruta.

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

MENÚ 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 PROTEÍNA 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.

Aceite de oliva para todos los guisos y ensaladas.
Aceite de girasol para freidoras.