

# MENÚ ENERO 2025 NURSERY 1

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS  
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

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

# MENÚ ENERO 2025 Primaria, Secundaria y Bachillerato

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS  
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

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

**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 MARRISCO:**  
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 DIETA

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1  <b>DÍA FESTIVO</b>	2 Arroz blanco. Tortilla francesa.  Fruta.	3 Pasta blanca. Merluza al horno.  Yogur.
6  <b>DÍA FESTIVO</b>	7  <b>DÍA NO LECTIVO</b>	8 Puré de patata. Merluza al horno.  Fruta fresca.	9 Arroz blanco. Tortilla francesa.  Fruta.	10 Pasta blanca. Pollo a la plancha.  Fruta.
13 Pasta blanca. Merluza al horno.  Fruta.	14 Arroz blanco. Tortilla francesa.  Fruta.	15 Puré de patata. Pollo a la plancha.  Fruta.	16 Pasta blanca. Merluza al horno.  Fruta.	17 Arroz blanco. Merluza al horno.  Fruta.
20 Puré de patata. Merluza al horno.  Fruta.	21 Puré de patata. Pollo a la plancha.  Fruta.	22 Arroz blanco. Pollo a la plancha.  Fruta.	23 Puré de patata. Tortilla francesa.  Fruta.	24 Pasta blanca. Merluza al horno.  Fruta.
27 Puré de patata. Tortilla francesa.  Fruta.	28 Pasta blanca. Merluza al horno.  Fruta.	29 Sopa. Pollo a la plancha.  Fruta.	30 Puré de patata. Pollo a la plancha.  Fruta.	31 Puré de patata. Tortilla francesa.  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.