

MENÚ MARZO 2025 NURSERY 1

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Puré de verdura con pescado/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	4 Puré de verdura con ternera/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	5 Puré de verdura con pescado/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	6 Puré de verdura con huevo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	7 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.
10 Puré de verdura con huevo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	11 Puré de verdura con ternera/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	12 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.
17 Puré de verdura con ternera/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	18 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	19 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 FIESTA LOCAL
24 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	25 Puré de verdura con ternera/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	26 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.
31 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.				

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 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 MARZO 2025 NURSERY 2-INFANTIL (3-5 Años)

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Puré de verdura. Ragout de pollo con zanahoria baby. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada y pescado. Lácteo.	4 Coditos con salsa de tomate. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pollo. Fruta.	5 Patatas a la riojana. Filetes rusos con pisto. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa de verduras y pescado. Fruta.	6 Arroz con tomate. Merluza en salsa verde con guisantes. Yogur. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y empanada. Fruta.	7 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de chorizo con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Leche con galletas. Cena: Sopa de ave y pescado. Fruta.
10 Arroz con tomate. Ragout de pollo con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pescado. Fruta.	11 Garbanzos con bacalao. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada mixta y pollo. Fruta.	12 Espirales con tomate. Merluza al horno con patata. Yogur. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y tortilla. Fruta.	13 Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Merienda: Fruta y leche. Cena: Sándwich vegetal y pescado. Fruta.	14 Sopa de ave. Merluza a la romana con menestra. Fruta fresca. Merienda: Leche con galletas. Cena: Verdura y pollo. Fruta.
17 Guisantes con bacon. Mini hamburguesas en salsa de tomate con zanahoria. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa y pescado. Fruta.	18 Macarrones con tomate. Merluza a la naranja con zanahoria. Yogur. Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada mixta y empanada. Fruta.	19 Lentejas con chorizo y verduras. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pollo. Fruta.	20 Arroz con pollo. San Jacobo con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa y tortilla. Fruta.	21 <p style="text-align: center;">FIESTA LOCAL</p>
24 Judías verdes con atún y huevo cocido. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pavo. Fruta.	25 Arroz con alcachofas. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa y pescado. Fruta.	26 Judías blancas estofadas. Ragout de pavo al ajillo con champiñón. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y empanada. Fruta.	27 Coditos con pollo y verduras. Merluza en salsa con menestra. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada y hamburguesa. Fruta.	28 Crema de calabaza. Ragout de pollo al chilindrón. Yogur. Merienda: Leche con galletas. Cena: Verdura y pescado. Fruta.
31 Arroz tres delicias. Filetes rusos en salsa con huevo cocido. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y tortilla. Fruta.				

MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGI/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.