

MENÚ ABRIL 2024 NURSERY 1

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 DÍA NO LECTIVO	2 Puré de verdura con huevo/ Menú infantil Yogur Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	3 Puré de verdura con ternera/ Menú infantil Yogur Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	4 Puré de verdura con pollo/ 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
8 Puré de verdura con ternera/ Menú infantil Yogur Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	9 Puré de verdura con pescado/ 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 pollo/ Menú infantil Yogur Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	12 Puré de verdura con huevo 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	18 Puré de verdura con pescado/ Menú infantil Yogur Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	19 Puré de verdura con ternera/ Menú infantil Yogur Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil
22 Puré de verdura con huevo/ Menú infantil Yogur Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	23 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil Yogur Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	24 Puré de verdura con pescado/ 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
29 Puré de verdura con ternera/ Menú infantil Yogur Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	30 Puré de verdura con huevo/ 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-SKO
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 ABRIL 2024 NURSERY 2-INFANTIL (3-5 Años)

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 DÍA NO LECTIVO	2 Arroz con tomate Pescado a la romana con ensalada Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Lasaña de verduras. Yogur	3 Patatas a la riojana Filetes rusos en salsa de tomate Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Sopa de verduras y pescado. Fruta	4 Crema de calabaza Salchichas de pollo con ensalada Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Verdura y empanada. Fruta	5 Coditos con tomate Albóndigas de pescado con menestra Yogur Merienda: Leche con galletas Cena: Sopa de ave y tortilla. Fruta
8 Guisantes con bacon Pechuga villaroy con ensalada Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Verdura y pescado. Fruta	9 Macarrones con tomate. Pescado al horno con menestra Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Ensalada mixta y pollo. Fruta	10 Judías blancas estofadas Pavo en salsa con arroz Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Verdura y pescado. Yogur.	11 Crema de verduras Tortilla de chorizo con ensalada Yogur Merienda: Fruta y leche Cena: Empanada y pavo. Fruta.	12 Arroz con tomate Pollo asado al limón con ensalada Fruta en su jugo (sin azúcar añadido) Merienda: Leche con galletas Cena: Verdura y pescado. Yogur
15 Paella de verduras Cordón bleu con ensalada Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Ensalada y empanada. Fruta	16 Coditos en salsa napolitana Pescado al horno con ensalada Yogur Merienda: Fruta y leche Cena: Verdura y pollo. Fruta	17 Patatas estofadas con magro Tortilla francesa con pisto Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Sopa y pescado. Yogur	18 Lentejas estofadas Carne en salsa con zanahoria baby Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Verdura y pescado. Fruta	19 Crema de calabacín Pollo empanado con ensalada Fruta fresca Merienda: Leche con galletas Cena: Ensalada mixta y empanada. Fruta
22 Tricolor de verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Sopa y tortilla. Fruta	23 Arroz con tomate Albóndigas en salsa con menestra Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Verdura y pescado. Yogur	24 Crema de calabaza Pollo a la plancha con pisto Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Lasaña de verduras. Fruta	25 Judías pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada Yogur Merienda: Fruta y leche Cena: Puré patata y pescado. Fruta	26 Lazos con tomate Pescado en salsa verde con guisantes Fruta fresca Merienda: Leche con galletas Cena: Verdura y pollo. Fruta
29 Fideuá Croquetas con ensalada Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Verdura y pescado. Yogur	30 Garbanzos estofados con chorizo Tortilla francesa con patatas fritas Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Sopa y pollo. Yogur			

**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 ABRIL 2024 PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 DÍA NO LECTIVO	2 Arroz con tomate Pescado a la romana con ensalada Fruta fresca Cena: Lasaña de verduras. Yogur	3 Patatas a la riojana Filetes rusos en salsa de tomate Fruta fresca Cena: Sopa de verduras y pescado. Fruta	4 Crema de calabaza Salchichas de pollo con ensalada Fruta fresca Cena: Verdura y empanada. Fruta	5 Coditos a la carbonara Albóndigas de pescado con menestra Yogur Cena: Sopa de ave y tortilla. Fruta
8 Guisantes con bacon Pechuga villaroy con ensalada Fruta fresca Cena: Verdura y pescado. Fruta	9 Macarrones con tomate Pescado al horno con menestra Fruta fresca Cena: Ensalada mixta y pollo. Fruta	10 Judías blancas estofadas Chuletillos pavo con arroz Fruta fresca Cena: Verdura y pescado. Yogur.	11 Crema de verduras Tortilla de chorizo con ensalada Yogur Cena: Empanada y pavo. Fruta.	12 Arroz tres delicias Pollo asado al limón con ensalada Fruta en su jugo (sin azúcar añadido) Cena: Verdura y pescado. Fruta.
15 Paella de verduras Cordón bleu con ensalada Fruta fresca Cena: Ensalada y empanada. Fruta	16 Coditos en salsa napolitana Pescado al horno con ensalada Yogur Cena: Verdura y pollo. Fruta	17 Patatas estofadas con magro Tortilla francesa con pisto Fruta fresca Cena: Sopa y pescado. Yogur	18 Lentejas estofadas Carne en salsa con zanahoria baby Fruta fresca Cena: Verdura y pescado. Fruta	19 Crema de calabacín Pollo empanado con ensalada Fruta fresca Cena: Ensalada mixta y empanada. Fruta
22 Tricolor de verduras Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca Cena: Sopa y tortilla. Fruta	23 Arroz a la milanesa Albóndigas en salsa con menestra Fruta fresca Cena: Verdura y pescado. Yogur	24 Crema de calabaza Pollo a la plancha con pisto Fruta fresca Cena: Lasaña de verduras. Fruta	25 Judías pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada. Yogur Cena: Puré patata y pescado. Fruta	26 Lazos con tomate Pescado en salsa verde con guisantes Fruta fresca Cena: Verdura y pollo. Fruta
29 Fideuá Croquetas con ensalada Fruta fresca Cena: Verdura y pescado. Fruta	30 Garbanzos estofados con chorizo Tortilla francesa con patatas fritas Fruta fresca Cena: Sopa, Pollo. Yogur			

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-SKO
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 ABRIL 2024 DIETA

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 DIA NO LECTIVO	2 Arroz blanco Pescado al horno Fruta	3 Puré de patata Pollo a la plancha Fruta	4 Crema de calabaza Pollo a la plancha Fruta	5 Pasta blanca Pescado al horno Yogur
8 Puré de patata Pollo a la plancha Fruta	9 Pasta blanca Pescado al horno Fruta	10 Puré de patata Pavo al horno Fruta	11 Puré de patata Tortilla francesa Yogur	12 Arroz blanco Pollo a la plancha Fruta
15 Arroz blanco Jamón de york Fruta	16 Pasta blanca Pescado al horno Yogur	17 Puré de patata Tortilla francesa Fruta	18 Puré de patata Pollo a la plancha Fruta	19 Arroz blanco Pollo a la plancha Fruta
22 Puré de patata Pescado al horno Fruta	23 Arroz blanco Jamón de york Fruta	24 Crema de calabaza Pollo a la plancha Fruta	25 Puré de patata Tortilla francesa Yogur	26 Pasta blanca Pescado al horno Fruta
29 Pasta blanca Jamón de york Yogur	30 Arroz blanco Tortilla francesa 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 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.