

MENÚ MAYO 2024 NURSERY 1

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 DÍA FESTIVO	DÍA FESTIVO	3 DÍA NO LECTIVO
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	8 Puré de verdura con pescado/ 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 huevo/ 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 huevo Menú infantil Yogur Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	28 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil Yogur Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	29 Puré de verdura con pescado/ Menú infantil Yogur Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	30 Puré de verdura con ternera/ 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 ALER-
GIA/INTOLERANCIA:**

INTOLERANCIA AL GLUTEN:
Pasta sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia.

**ALERGIA AL PESCADO Y /O MARI-
RISCO**
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 MAYO 2024 NURSERY 2-INFANTIL (3-5 Años)

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 DÍA FESTIVO	2 DÍA FESTIVO	3 DÍA NO LECTIVO
6 Judías verdes rehogadas Nuggets con arroz pilaf Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Verdura, pescado y fruta	7 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Ensalada mixta, pollo y fruta	8 Paella de verduras Pollo asado con ensalada Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Verdura, pescado y yogur	9 Macarrones con tomate Merluza con pisto Yogur Merienda: Fruta y leche Cena: Empanada, pavo y fruta	10 Crema de verduras Salchichas al horno con ensalada Fruta en su jugo (sin azúcar añadido) Merienda: Leche con galletas Cena: Verdura, pescado y fruta
13 Arroz con tomate Merluza a la romana con menestra Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Ensalada, empanada y fruta	14 Judías verdes con huevo Magro en salsa con patatas fritas Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Verdura, pescado y fruta	15 Coditos en salsa napolitana Merluza en salsa verde con guisantes Yogur Merienda: Fruta y leche Cena: Sopa, pollo y yogur	16 Crema de coliflor Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Verdura, pescado y fruta	17 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca Merienda: Leche con galletas Cena: Ensalada mixta, empanada y fruta Crema de verduras
20 Arroz con tomate Filete de pollo empanado con menestra Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Sopa, tortilla y fruta	21 Tricolor de verduras Magro en salsa con zanahoria baby Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Verdura, pescado y yogur	22 Macarrones en salsa boloñesa Merluza en salsa de zanahoria con ensalada Yogur Merienda: Fruta y leche Cena: Lasaña de verduras y fruta	23 Judías pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Puré de patata, pescado y fruta	24 Crema de verduras Pollo en pepitoria Fruta en su jugo (sin azúcar añadido) Merienda: Leche con galletas Cena: Pizza vegetal y fruta
27 Arroz con verduras San Jacobo con ensalada Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Verdura, pescado y fruta	28 Macarrones con chorizo y tomate Merluza al horno con patatas Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Sopa, pollo y yogur	29 Crema de legumbres Mini hamburguesas con tomate frito Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Verdura, huevos rellenos y fruta	30 Guisantes con bacon Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta fresca Merienda: Fruta y leche Cena: Verdura, pescado y fruta	31 Crema de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca Merienda: Leche con galletas Cena: Lasaña de verduras y 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.

MENÚ MAYO 2024 PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 DÍA FESTIVO	2 DÍA FESTIVO	3 DÍA NO LECTIVO
6 Judías verdes rehogadas Nuggets con arroz pilaf Fruta fresca Cena: Verdura, pescado y fruta	7 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca Cena: Ensalada mixta, pollo y fruta	8 Paella de verduras Pollo asado con ensalada Fruta fresca Cena: Verdura, pescado y yogur	9 Macarrones con champiñón Bacalao con pisto Yogur Cena: Empanada, pavo y fruta	10 Crema de verduras Salchichas al horno con ensalada Fruta en su jugo (sin azúcar añadido) Cena: Verdura, pescado y fruta
13 Ensalada de arroz con atún y maíz Boquerones con menestra Fruta fresca Cena: Ensalada, empanada y fruta	14 Judías verdes con huevo Magro en salsa con patatas fritas Fruta fresca Cena: Verdura, pescado y fruta	15 Coditos en salsa carbonara Merluza en salsa verde con guisantes Yogur Cena: Sopa, pollo y yogur	16 Crema de coliflor Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta fresca Cena: Verdura, pescado y fruta	17 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca Cena: Ensalada mixta, empanada y fruta
20 Arroz con tomate Filete de pollo empanado con menestra Fruta fresca Cena: Sopa, tortilla y fruta	21 Tricolor de verduras Magro en salsa con zanahoria baby Fruta fresca Cena: Verdura, pescado y yogur	22 Macarrones en salsa boloñesa Merluza en salsa de zanahoria con ensalada Yogur Cena: Lasaña de verduras y fruta	23 Judías pintas estofadas Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca Cena: Puré de patata, pescado y fruta	24 Ensaladilla rusa Pollo en pepitoria Fruta en su jugo (sin azúcar añadido) Cena: Pizza vegetal y fruta
27 Arroz con verduras San Jacobo con ensalada Fruta fresca Cena: Verdura, pescado y fruta	28 Macarrones con chorizo y tomate Merluza al horno con patatas Fruta fresca Cena: Sopa, pollo y yogur	29 Ensalada de garbanzos Mini hamburguesas con tomate frito Fruta fresca Cena: Verdura, huevos rellenos y fruta	30 Guisantes con bacon Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta fresca Cena: Verdura, pescado y fruta	31 Crema de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca Cena: Lasaña de verduras y 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 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 MAYO 2024 DIETA

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

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

**MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALER-
GIA/INTOLERANCIA:**

INTOLERANCIA AL GLUTEN:
Pasta sin gluten. Carnes y pescados elabo-
rados a sus condiciones de alergia.

**ALERGIA AL PESCADO Y /O MA-
RISCO**
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.

Las frutas son frescas y de temporada.

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