

# MENÚ MAYO 2024 NURSERY 1

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS  
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|--|---|--|--|--|
|  |   | <b>1</b><br><br><b>DÍA FESTIVO</b>   | <b>DÍA FESTIVO</b>   | <b>3</b><br><br><b>DÍA NO LECTIVO</b>  |
| <b>6</b><br><b>Puré de verdura con huevo/<br/>Menú infantil</b><br><br><b>Yogur</b><br><br>Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil    | <b>7</b><br><b>Puré de verdura con pollo/<br/>Menú infantil</b><br><br><b>Yogur</b><br><br>Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil   | <b>8</b><br><b>Puré de verdura con pescado/<br/>Menú infantil</b><br><br><b>Yogur</b><br><br>Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil  | <b>9</b><br><b>Puré de verdura con ternera/<br/>Menú infantil</b><br><br><b>Yogur</b><br><br>Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil  | <b>10</b><br><b>Puré de verdura con pollo/<br/>Menú infantil</b><br><br><b>Yogur</b><br><br>Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil |
| <b>13</b><br><b>Puré de verdura con huevo/<br/>Menú infantil</b><br><br><b>Yogur</b><br><br>Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil   | <b>14</b><br><b>Puré de verdura con pescado<br/>Menú infantil</b><br><br><b>Yogur</b><br><br>Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil | <b>15</b><br><b>Puré de verdura con ternera/<br/>Menú infantil</b><br><br><b>Yogur</b><br><br>Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil | <b>16</b><br><b>Puré de verdura con pollo/<br/>Menú infantil</b><br><br><b>Yogur</b><br><br>Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil   | <b>17</b><br><b>Puré de verdura con huevo/<br/>Menú infantil</b><br><br><b>Yogur</b><br><br>Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil |
| <b>20</b><br><b>Puré de verdura con pescado/<br/>Menú infantil</b><br><br><b>Yogur</b><br><br>Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil | <b>21</b><br><b>Puré de verdura con pollo/<br/>Menú infantil</b><br><br><b>Yogur</b><br><br>Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil  | <b>22</b><br><b>Puré de verdura con huevo/<br/>Menú infantil</b><br><br><b>Yogur</b><br><br>Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil   | <b>23</b><br><b>Puré de verdura con ternera/<br/>Menú infantil</b><br><br><b>Yogur</b><br><br>Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil | <b>24</b><br><b>Puré de verdura con huevo/<br/>Menú infantil</b><br><br><b>Yogur</b><br><br>Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil |
| <b>27</b><br><b>Puré de verdura con huevo<br/>Menú infantil</b><br><br><b>Yogur</b><br><br>Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil    | <b>28</b><br><b>Puré de verdura con pollo/<br/>Menú infantil</b><br><br><b>Yogur</b><br><br>Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil  | <b>29</b><br><b>Puré de verdura con pescado/<br/>Menú infantil</b><br><br><b>Yogur</b><br><br>Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil | <b>30</b><br><b>Puré de verdura con ternera/<br/>Menú infantil</b><br><br><b>Yogur</b><br><br>Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil | <b>31</b><br><b>Puré de verdura con pollo/<br/>Menú infantil</b><br><br><b>Yogur</b><br><br>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 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 NURSERY 2-INFANTIL (3-5 Años)

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS  
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

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

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS  
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

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