

MENÚ NOVIEMBRE 2024 NURSERY 1

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 DÍA FESTIVO
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 pollo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	7 Puré de verdura con pescado/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	8 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.	15 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 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	22 Puré de verdura con ternera/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.
25 Puré de verdura con pollo/ 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 ternera/ 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.	28 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 MAR-
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 NOVIEMBRE 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
4 Macarrones con tomate. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pollo. Lácteo.	5 Judías blancas con verduras. Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa y pescado. Fruta.	6 Arroz caldoso. Merluza en salsa marinera. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sándwich vegetal y tortilla. Fruta.	7 Crema de calabacín. Ragout de pollo al chilindrón con ensalada de tomate. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Puré y pescado. Fruta.	8 Guisantes con huevo cocido. Albóndigas con zanahoria baby. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Merienda: Leche con galletas. Cena: Sopa y pollo. Fruta.
11 Judías verdes con patatas. Nuggets de pollo con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Lasaña. Lácteo.	12 Garbanzos estofados con chorizo y patata. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pescado. Fruta.	13 Arroz con alcachofas. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada mixta y pollo. Fruta.	14 Crema de verduras. Ragout de pollo con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y tortilla. Fruta.	15 Coditos con tomate. Merluza en salsa verde con guisantes. Yogur. Merienda: Leche con galletas. Cena: Ensalada y empanada. Fruta.
18 Arroz de la huerta. San Jacobo con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pescado. Fruta.	19 Judías verdes con tomate. Magro adobado en salsa con zanahoria. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa y pescado. Fruta.	20 Macarrones en salsa napolitana. Merluza al horno con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pollo. Fruta.	21 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla con chorizo y ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Merienda: Fruta y leche. Cena: Sándwich vegetal y pescado. Fruta.	22 Cuscús con verduras y pollo. Merluza a la romana con ensalada. Yogur. Merienda: Leche con galletas. Cena: Ensalada y hamburguesa. Fruta.
25 Judías verdes con patatas Surfers de merluza con arroz. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa y tortilla. Fruta.	26 Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada y hamburguesa. Fruta.	27 Sopa de ave. Merluza al horno con patatas panaderadas. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada y pizza. Fruta.	28 Macarrones con tomate. Tortilla francesa con ensalada. Yogur. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pescado. Fruta.	29 Arroz tres delicias. Ragout de pollo con ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Merienda: Leche con galletas. Cena: Sopa y huevos rellenos. 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 NOVIEMBRE 2024 Primaria, Secundaria y Bachillerato

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 DÍA FESTIVO
4 Pasta salteada con calabacín. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pollo. Lácteo.	5 Judías blancas con verduras. Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa y pescado. Fruta.	6 Arroz caldoso. Merluza en salsa marinera. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sándwich vegetal y tortilla. Fruta.	7 Crema de calabacín. Pollo al chilindrón con ensalada de tomate. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Puré y pescado. Fruta.	8 Guisantes con huevo cocido. Albóndigas con zanahoria baby. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Merienda: Leche con galletas. Cena: Sopa y pollo. Fruta.
11 Judías verdes con patatas. Pollo empanado con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Lasaña. Lácteo.	12 Garbanzos estofados con chorizo y patatas. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pescado. Fruta.	13 Arroz con alcachofas. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada mixta y pollo. Fruta.	14 Crema de verduras. Pollo asado al limón con ensalada de tomate. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y tortilla. Fruta.	15 Coditos con tomate. Merluza en salsa verde con guisantes. Yogur. Merienda: Leche con galletas. Cena: Ensalada y empanada. Fruta.
18 Arroz de la huerta. San Jacobo con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pescado. Fruta.	19 Judías verdes con tomate. Magro adobado en salsa con zanahoria. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa y pescado. Fruta.	20 Macarrones en salsa napolitana. Merluza al horno con verduras. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pollo. Fruta.	21 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla con chorizo y ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Merienda: Fruta y leche. Cena: Sándwich vegetal y pescado. Fruta.	22 Cuscús con verduras y pollo. Merluza a la romana con ensalada. Yogur. Merienda: Leche con galletas. Cena: Ensalada y hamburguesa. Fruta.
25 Judías verdes con patatas. Surfers de merluza con arroz. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa y tortilla. Fruta.	26 Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada y hamburguesa. Fruta.	27 Sopa de ave. Merluza al horno con patatas panaderas. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada y pizza. Fruta.	28 Macarrones en salsa carbonara. Tortilla francesa con ensalada. Yogur. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pescado. Fruta.	29 Arroz tres delicias. Pollo asado con ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Merienda: Leche con galletas. Cena: Sopa y huevos rellenos. 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.

NOVEMBER MENU 2024 Primary, Secondary and 6th Form

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				1 HOLIDAY
4 Sauteed Pasta with courgettes. Battered hake with salad. Fruit of the day. Snack: Fruit and Milk Dinner: Vegetables and Chicken. Dairy.	5 White bean and vegetable stew. Spanish potatoe omelette and salad. Fruit of the day. Snack: Fruit and Milk Dinner: Soup and Fish. Fruit	6 Rice in broth. Hake in marinara sauce. Fruit of the day. Snack: Fruit and Milk Cena: Vegetable/Salad Sandwich and Omelette. Fruit	7 Cream of courgette soup. Chicken Chilindron Style with tomato salad. Fruit of the day Snack: Fruit and Milk Dinner: Soup and Fish. Fruit.	8 Peas with boiled egg. Meatballs and baby carrots Fruit in its syrup (without added sugar). Snack: Milk and biscuits. Dinner: Soup and Chicken. Fruit.
11 Green Beans with potatoes. Breaded chicken with salad Fruit of the day. Snack: Fruit and Milk Cena: Lasagne. Dairy.	12 Stewed chickpeas with chorizo and potatoes French omelette and Salad. Fruit of the day. Snack: Fruit and Milk Dinne: Vegetables and Fish. Fruit.	13 Rice with artichokes Battered hake with salad. Fruit of the day. Snack: Fruit and Milk Dinner: Mixed Salad. Chicken. Fruit.	14 Cream of vegetable soup. Lemon roast chicken with tomato salad. Fruit of the day. Snack: Fruit and Milk Dinner: Vegetables and Omelette. Fruit.	15 Pasta in tomato sauce. Hake in green sauce and peas Yogurt. Snack: Milk and biscuits. Dinner: Salad and pastries. Fruit
18 Rice with vegetables. San Jacobo (Breaded pork and cheese sandwich) Fruit of the day Snack: Fruit and Milk Dinner: Vegetables and Fish. Fruit.	19 Green beans in tomato sauce. Marinated pork in sauce and baby carrots. Fruit of the day Snack: Fruit and Milk Dinner: Soup and Fish. Fruit.	20 Pasta in Neapolitan sauce. Oven baked hake with vegetables. Fruit of the day Snack: Fruit and Milk Dinner: Vegetables and Chicken. Fruit.	21 Stewed lentils with vegetables. Chorizo omelette and salad Fruit in its syrup (without added sugar). Snack: Fruit and Milk Dinner: Salad/vegetable sandwich and Fish. Fruit	22 Vegetable and chicken cous cous Battered hake and salad Yogurt. Snack: Milk and biscuits. Dinner: Hamburger and Salad. Fruit.
25 Green beans with potatoes Fish fingers and rice. Fruit of the day Snack: Fruit and Milk Dinner: Soup and Omelette. Fruit.	26 Cream of courgette soup. Meatballs in garden sauce Fruit of the day Snack: Fruit and Milk Dinner: Hamburger and Salad. Fruit.	27 Chicken broth Oven baked hake with potatoe french. Fruit of the day Snack: Fruit and Milk Dinner: Salad and pizza. Fruit.	28 Pasta in carbonara sauce. French omelette and salad. Yogurt. Snack: Fruit and Milk Dinner: Vegetables and fish. Fruit.	29 Vegetable fried rice. Roast chicken and salad. Fruit in its syrup (without added sugar). Snack: Milk and biscuits. Dinner: Soup and stuffed eggs. Fruit.

MONTHLY MENU ADAPTED TO EACH STUDENTS NEEDS WITH ALLERGIES/TINTOLERANCES:

GLUTEN INTOLERANCE:

Pasta without gluten.
Meats and fish tailored to the students allergy conditions.

FISH AND/OR SEAFOOD ALLERGY:

Substituted for chicken, pork or beef.

COWS MILK PROTEIN INTOLE-RANCE:

Lactose free products.

EGG INTOLERANCE:

Substituted for chicken, pork or beef.
Egg free pasta.

DRIED FRUIT ALLERGY:

All food elaborated without dried fruit.

SOY ALLERGY:

All food elaborated without soy.

Our daily menú is served with wáter and bread.

Fruit is fresh and seasonal.

Olive oil is used with all stews and salads.

Sunflower oil is used for frying.

MENÚ NOVIEMBRE 2024 DIETA

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 DÍA FESTIVO
4 Pasta blanca. Merluza al horno. Fruta.	5 Puré de patata. Tortilla francesa. Fruta.	6 Arroz blanco. Merluza al horno. Fruta.	7 Puré de patata. Pollo a la plancha. Fruta.	8 Arroz blanco. Tortilla francesa. Fruta.
11 Arroz blanco. Pollo a la plancha. Fruta.	12 Puré de patata. Tortilla francesa. Fruta.	13 Arroz blanco. Merluza al horno. Fruta.	14 Puré de patata. Pollo a la plancha. Yogur.	15 Pasta con tomate. Merluza al horno. Fruta.
18 Arroz blanco. Tortilla francesa. Fruta.	19 Puré de patata. Pollo a la plancha. Fruta.	20 Pasta blanca. Merluza al horno. Yogur.	21 Arroz blanco. Tortilla francesa. Fruta.	22 Puré de patata. Merluza al horno. Fruta.
25 Arroz blanco. Merluza al horno. Fruta.	26 Puré de patata. Tortilla francesa. Fruta.	27 Sopa de ave. Merluza al horno. Fruta.	28 Pasta blanca. Tortilla francesa. Fruta.	29 Arroz blanco. Pollo a la plancha. 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 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.