

# MENÚ SEPTIEMBRE 2025 NURSERY 1

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b>  <b>NO LECTIVO</b>	<b>2</b> <b>Puré de verdura con huevo/</b> <b>Menú infantil</b>  <b>Yogur</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	<b>3</b> <b>Puré de verdura con ternera/</b> <b>Menú infantil</b>  <b>Yogur</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	<b>4</b> <b>Puré de verdura con pescado/</b> <b>Menú infantil</b>  <b>Yogur</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	<b>5</b> <b>Puré de verdura con huevo/</b> <b>Menú infantil</b>  <b>Yogur</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil
<b>8</b> <b>Puré de verdura con pollo/</b> <b>Menú infantil</b>  <b>Yogur</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	<b>9</b> <b>Puré de verdura con huevo/</b> <b>Menú infantil</b>  <b>Yogur</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	<b>10</b> <b>Puré de verdura con ternera/</b> <b>Menú infantil</b>  <b>Yogur</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	<b>11</b> <b>Puré de verdura con pollo/</b> <b>Menú infantil</b>  <b>Yogur</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	<b>12</b> <b>Puré de verdura con pescado/</b> <b>Menú infantil</b>  <b>Yogur</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil
<b>15</b> <b>Puré de verdura con huevo/</b> <b>Menú infantil</b>  <b>Yogur</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	<b>16</b> <b>Puré de verdura con pollo/</b> <b>Menú infantil</b>  <b>Yogur</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	<b>17</b> <b>Puré de verdura con ternera/</b> <b>Menú infantil</b>  <b>Yogur</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	<b>18</b> <b>Puré de verdura con huevo/</b> <b>Menú infantil</b>  <b>Yogur</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	<b>19</b> <b>Puré de verdura con pescado/</b> <b>Menú infantil</b>  <b>Yogur</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil
<b>22</b> <b>Puré de verdura con pollo/</b> <b>Menú infantil</b>  <b>Yogur</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	<b>23</b> <b>Puré de verdura con huevo/</b> <b>Menú infantil</b>  <b>Yogur</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	<b>24</b> <b>Puré de verdura con ternera/</b> <b>Menú infantil</b>  <b>Yogur</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	<b>25</b> <b>Puré de verdura con pescado/</b> <b>Menú infantil</b>  <b>Yogur</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	<b>26</b> <b>Puré de verdura con pollo/</b> <b>Menú infantil</b>  <b>Yogur</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil
<b>29</b> <b>Puré de verdura con ternera/</b> <b>Menú infantil</b>  <b>Yogur</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil	<b>30</b> <b>Puré de verdura con ternera/</b> <b>Menú infantil</b>  <b>Yogur</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil			

HUMANITAS  
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

**MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO/A 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 SEPTIEMBRE 2025 NURSERY 2-INFANTIL (3-5 Años)

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b>  <b>NO LECTIVO</b>	<b>2</b> <b>Pasta con tomate.</b> <b>Albóndigas a la jardinera.</b>  <b>Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada, pescado y fruta.	<b>3</b> <b>Lentejas estofadas.</b> <b>Tortilla francesa con ensalada.</b>  <b>Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada, pescado y fruta.	<b>4</b> <b>Arroz con verduras.</b> <b>Ragout de pollo en salsa.</b>  <b>Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada, pescado y fruta.	<b>5</b> <b>Crema de verduras.</b> <b>Merluza al horno con pisto.</b>  <b>Fruta en fresca.</b>  Merienda: Leche con galletas. Cena: Ensalada, pescado y fruta.
<b>8</b> <b>Arroz con alcachofas.</b> <b>Merluza a la romana con ensalada.</b> <b>Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pollo y lácteo.	<b>9</b> <b>Lentejas estofadas.</b> <b>Tortilla francesa con brócoli.</b>  <b>Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada, pescado y fruta.	<b>10</b> <b>Crema de calabacín.</b> <b>Ragout de pollo con ensalada.</b>  <b>Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche Cena: Sándwich mixto y fruta.	<b>11</b> <b>Judías verdes con patatas.</b> <b>Magro en salsa con zanahoria baby.</b> <b>Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, tortilla y fruta.	<b>12</b> <b>Macarrones con tomate.</b> <b>Salchichas de pollo con ensalada.</b>  <b>Yogur.</b>  Merienda: Leche con galletas. Cena: Ensalada, empanada y fruta.
<b>15</b> <b>Tricolor de verduras.</b> <b>Albóndigas a la jardinera.</b>  <b>Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pescado y lácteo.	<b>16</b> <b>Crema de calabacín.</b> <b>Ragout de pavo con champiñones.</b>  <b>Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa, huevos rellenos y fruta.	<b>17</b> <b>Garbanzos estofados con verduras.</b> <b>Tortilla de patata con ensalada.</b>  <b>Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pescado y fruta.	<b>18</b> <b>Arroz caldoso.</b> <b>Merluza con pisto.</b>  <b>Yogur.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa, pollo y fruta.	<b>19</b> <b>Crema de verduras.</b> <b>Ragout de pollo con arroz.</b>  <b>Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).</b>  Merienda: Leche con galletas. Cena: Pizza vegetal y fruta.
<b>22</b> <b>Fideuá.</b> <b>Merluza a la romana con ensalada.</b> <b>Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, empanada y lácteo.	<b>23</b> <b>Judías blancas estofadas.</b> <b>Tortilla francesa con ensalada.</b>  <b>Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa, pescado y fruta.	<b>24</b> <b>Arroz con tomate.</b> <b>Ragout de pollo pepitoria con ensalada.</b> <b>Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pescado y fruta.	<b>25</b> <b>Pasta en salsa napolitana.</b> <b>Merluza en salsa con pimientos del piquillo.</b> <b>Yogur.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada, pollo y fruta.	<b>26</b> <b>Crema de verduras.</b> <b>Filetes rusos en salsa.</b>  <b>Fruta fresca.</b>  Merienda: Leche con galletas. Cena: Verdura, pescado y lácteo.
<b>29</b> <b>Arroz con tomate.</b> <b>Empanadillas de atún con ensalada.</b> <b>Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, tortilla y lácteo.	<b>30</b> <b>Lentejas estofadas.</b> <b>Tortilla de calabacín con ensalada.</b>  <b>Fruta fresca.</b>  Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa, pescado y fruta.			

HUMANITAS  
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

**MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO/A 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 LE-CHE 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.