

# MENÚ ENERO 2026 NURSERY 1

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1  <b>DÍA FESTIVO</b>	2  <b>DÍA NO LECTIVO</b>
5  <b>DÍA NO LECTIVO</b>	6  <b>DÍA FESTIVO</b>	7  <b>DÍA NO LECTIVO</b>	8 <b>Puré de verdura con ternera/</b> <b>Menú infantil.</b>  <b>Yogur.</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	9 <b>Puré de verdura con pollo/</b> <b>Menú infantil.</b>  <b>Yogur.</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.
13 <b>Puré de verdura con huevo/</b> <b>Menú infantil.</b>  <b>Yogur.</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	14 <b>Puré de verdura con pescado/</b> <b>Menú infantil.</b>  <b>Yogur.</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	15 <b>Puré de verdura con ternera/</b> <b>Menú infantil.</b>  <b>Yogur.</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	16 <b>Puré de verdura con pollo/</b> <b>Menú infantil.</b>  <b>Yogur.</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	17 <b>Puré de verdura con huevo/</b> <b>Menú infantil.</b>  <b>Yogur.</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.
20 <b>Puré de verdura con pescado/</b> <b>Menú infantil.</b>  <b>Yogur.</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	21 <b>Puré de verdura con pollo/</b> <b>Menú infantil.</b>  <b>Yogur.</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	22 <b>Puré de verdura con ternera/</b> <b>Menú infantil.</b>  <b>Yogur.</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	23 <b>Puré de verdura con huevo/</b> <b>Menú infantil.</b>  <b>Yogur.</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	24 <b>Puré de verdura con pollo/</b> <b>Menú infantil.</b>  <b>Yogur.</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.
27 <b>Puré de verdura con ternera/</b> <b>Menú infantil.</b>  <b>Yogur.</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	28 <b>Puré de verdura con pescado/</b> <b>Menú infantil.</b>  <b>Yogur.</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	29 <b>Puré de verdura con huevo/</b> <b>Menú infantil.</b>  <b>Yogur.</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	30 <b>Puré de verdura con pollo/</b> <b>Menú infantil.</b>  <b>Yogur.</b>  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	31 <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 ALERGIA/INTOLERANCIA:**

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

**ALERGIA AL PESCADO Y /O MARRISCO:**  
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 ENERO 2026 NURSERY 2-INFANTIL (3-5 Años)

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS  
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1  <b>DÍA FESTIVO</b>	2  <b>DÍA NO LECTIVO</b>
5  <b>DÍA FESTIVO</b>	6  <b>DÍA FESTIVO</b>	7  <b>DÍA NO LECTIVO</b>	8 Judías verdes con patata. Tortilla francesa con ensalada.  Fruta fresca.  Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pescado y fruta.	9 Espirales con tomate. Mini hamburguesas en salsa con zanahoria. Yogur.  Merienda: Leche con galletas. Cena: Verdura, pavo y fruta.
13 Fideuá de verduras. Empanadillas de atún con ensalada. Fruta fresca.  Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa, tortilla y fruta.	14 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de calabacín con ensalada de tomate. Fruta fresca.  Merienda: Fruta y leche. Cena: Empanada y fruta.	15 Crema de calabaza. Ragout de pollo al ajillo con zanahoria baby. Fruta fresca.  Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pescado y fruta.	16 Coditos con salsa de tomate. Merluza con patata panadera.  Yogur.  Merienda: Fruta y leche. Cena: Sándwich vegetal, tortilla y fruta.	17 Arroz con pollo adobado. Surfers de merluza con menestra.  Fruta fresca.  Merienda: Leche con galletas. Cena: Verdura, tortilla y fruta.
20 Judías verdes con tomate. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca.  Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa, empanada y fruta.	21 Crema de verduras. Magro con patatas fritas.  Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sándwich vegetal, pescado y fruta.	22 Judías blancas estofadas con verduras. Croquetas con ensalada. Fruta fresca.  Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pollo y fruta.	23 Patatas estofadas con bacalao. Tortilla francesa con ensalada.  Fruta fresca.  Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pollo y yogur.	24 Coditos con salsa napolitana. Albóndigas a la jardinera.  Yogur.  Merienda: Leche con galletas. Cena: Lasaña de verduras y fruta.
27 Guisantes con huevo cocido. Filetes rusos con pisto.  Fruta fresca.  Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa, pescado y fruta.	28 Espirales con tomate. Merluza en salsa con patatas panadera. Yogur.  Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pollo y fruta.	29 Lentejas estofadas con verduras. Ragout de pavo con zanahoria.  Fruta fresca.  Merienda: Fruta y leche. Cena: Sándwich vegetal, pescado y fruta.	30 Crema de verduras. Picadillo de salchichas de pollo con ensalada. Fruta fresca.  Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pescado y fruta.	31 Patatas a la boloñesa. Tortilla francesa con ensalada.  Fruta fresca.  Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa, empanada y fruta.

**MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO/A CON ALERGIA/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 ENERO 2026 Primaria, Secundaria y Bachillerato

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<b>1</b>  <b>DÍA FESTIVO</b>	<b>2</b>  <b>DÍA NO LECTIVO</b>
<b>5</b>  <b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>6</b>  <b>DÍA FESTIVO</b>	<b>7</b>  <b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>8</b> Judías verdes con patatas. Tortilla francesa con ensalada.  Fruta fresca.  Cena: Verdura, pescado y fruta.	<b>9</b> Espirales con tomate. Mini hamburguesa en salsa con zanahoria.  Yogur.  Cena: Verdura, pavo y fruta.
<b>13</b> Fideuá de verduras. Empanadillas de atún con ensalada.  Fruta fresca.  Cena: Sopa, tortilla y fruta.	<b>14</b> Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de calabacín con ensalada de tomate.  Fruta fresca.  Cena: Empanada y fruta.	<b>15</b> Crema de calabaza. Ragout de pollo al ajillo con zanahoria baby.  Fruta fresca.  Cena: Verdura, pescado y macedonia.	<b>16</b> Coditos con nata y champiñones. Merluza con patata panadera.  Yogur.  Cena: Sándwich vegetal, pescado y fruta.	<b>17</b> Arroz con pollo adobado. Delicias de calamar con menestra.  Fruta fresca.  Cena: Verdura, tortilla y fruta.
<b>20</b> Judías verdes con tomate. Merluza a la romana con ensalada.  Fruta fresca.  Cena: Sopa, empanada y fruta.	<b>21</b> Crema de verduras. Magro con patatas fritas.  Fruta fresca.  Cena: Sándwich vegetal, pescado y fruta.	<b>22</b> Judías blancas estofadas con verduras. Croquetas con ensalada.  Fruta fresca.  Cena: Verdura, pollo y fruta.	<b>23</b> Patatas estofadas con bacalao. Tortilla francesa con ensalada.  Fruta fresca.  Cena: Verdura, pescado y yogur.	<b>24</b> Coditos con salsa pesto. Albóndigas a la jardinera.  Yogur.  Cena: Lasaña de verduras y fruta.
<b>27</b> Guisantes con huevo cocido. Filetes rusos con pisto.  Fruta fresca.  Cena: Sopa, pescado y fruta.	<b>28</b> Espirales con tomate. Merluza en salsa con patatas panadera.  Yogur.  Cena: Verdura, pollo y fruta.	<b>29</b> Lentejas con verduras. Chuletas de pavo con ensalada de tomate y maíz.  Fruta fresca.  Cena: Sándwich vegetal, pescado y fruta.	<b>30</b> Crema de verduras. Salchichas de pollo con ensalada.  Fruta fresca.  Cena: Verdura, pescado y fruta.	<b>31</b> Patatas a la boloñesa. Tortilla francesa con ensalada.  Fruta fresca.  Cena: Sopa, empanada y fruta.

HUMANITAS  
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

**MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO/A CON ALERGIA/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 ENERO 2026 DIETA

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1  <b>DÍA FESTIVO</b>	2  <b>DÍA NO LECTIVO</b>
5  <b>DÍA NO LECTIVO</b>	6  <b>DÍA FESTIVO</b>	7  <b>DÍA NO LECTIVO</b>	8 Arroz blanco. Tortilla francesa.  Fruta.	9 Pasta blanca. Pollo a la plancha.  Yogur.
13 Pasta blanca. Merluza al horno.  Fruta.	14 Arroz blanco. Tortilla francesa.  Fruta.	15 Puré de patata. Pollo a la plancha.  Fruta.	16 Pasta blanca. Merluza al horno.  Yogur	17 Arroz blanco. Tortilla francesa.  Fruta.
20 Puré de patata. Merluza al horno.  Fruta.	21 Puré de patata. Pollo a la plancha.  Fruta.	22 Arroz blanco. Pollo a la plancha.  Fruta.	23 Puré de patata. Tortilla francesa.  Fruta.	24 Pasta blanca. Pollo plancha.  Fruta.
27 Arroz blanco. Tortilla francesa.  Fruta.	28 Pasta blanca. Merluza al horno.  Fruta.	29 Arroz blanco. Pollo a la plancha.  Fruta.	30 Puré de patata. Pollo a la plancha.  Fruta.	31 Arroz blanco. Tortilla francesa.  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 MARRISCO:**  
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.