

MENÚ FEBRERO 2025 NURSERY 1

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Puré de verdura con pescado/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	4 Puré de verdura con ternera/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	5 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	6 Puré de verdura con huevo/ 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.
10 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.
17 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.
24 Puré de verdura con pescado/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	25 Puré de verdura con ternera/ 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 pollo/ 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.

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 FEBRERO 2025 NURSERY 2-INFANTIL (3-5 Años)

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Tricolor de verduras al horno. Fingers de pescado con ensalada de tomate. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pescado. Fruta.	4 Judías blancas estofadas con verduras. Tortilla de calabacín con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Lasaña de verduras. Yogur.	5 Sopa de ave. Albóndigas a la jardinera. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y tortilla. Fruta.	6 Macarrones a la riojana. Merluza al horno con pisto. Yogur. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pavo Fruta.	7 Arroz caldoso. Ragout de pollo con ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Merienda: Leche con galletas. Cena: Empanada y pescado. Fruta.
10 Coditos con champiñón al ajillo. Surfers de merluza con puré de patata. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pollo. Yogur.	11 Judías verdes con patatas. Albóndigas en salsa con zanahoria baby. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa y pescado. Fruta.	12 Crema de calabacín. Ragout de pollo con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y tortilla. Fruta.	13 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sándwich vegetal y pescado. Fruta.	14 Arroz con tomate. Merluza al horno con patatas panaderadas. Yogur. Merienda: Leche con galletas. Cena: Sopa y pollo. Fruta.
17 Judías verdes con huevo cocido. Mini hamburguesas con salsa de tomate. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pescado. Fruta.	18 Arroz con tomate. Rape al horno con pisto. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Empanada, pollo. Macedonia..	19 Garbanzos estofados con verduras. Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa, pescado, Fruta.	20 Coditos con tomate. Merluza en salsa verde con guisantes. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa, empanada. Fruta	21 Crema de verduras. Ragout de pollo al ajillo con patatas fritas. Yogur. Merienda: Leche con galletas. Cena: Sándwich vegetal, pescado . Fruta.
24 Arroz con chorizo y verduras. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y tortilla. Fruta.	25 Judías verdes con tomate. Magro en salsa con puré de patatas. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa y pescado. Fruta.	26 Crema de verduras. Ragout de pollo con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Lasaña de verduras. Fruta.	27 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla francesa con ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Merienda: Fruta y leche. Cena: Empanada y pescado. Yogur.	28 Espirales con tomate. Merluza en salsa verde con guisantes. Yogur. Merienda: Leche con galletas. Cena: Verdura y pavo. 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 FEBRERO 2025 Primaria, Secundaria y Bachillerato

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Tricolor de verduras al horno. Fingers de pescado con ensalada de tomate. Fruta fresca. Cena: Verdura y pescado. Fruta.	4 Judías blancas estofadas con verduras. Tortilla de calabacín con ensalada. Fruta fresca. Cena: Lasaña de verduras. Yogur.	5 Sopa de ave. Albóndigas a la jardinera. Fruta fresca. Cena: Verdura y tortilla. Fruta.	6 Macarrones a la riojana. Merluza al horno con pisto. Yogur. Cena: Verdura y pavo. Fruta.	7 Arroz caldoso. Pollo asado al limón con ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Cena: Empanada y pescado. Fruta.
10 Coditos con champiñón al ajillo. Surfers de merluza con puré de patata. Fruta fresca. Cena: Verdura y pollo. Yogur.	11 Judías verdes con patatas. Albóndigas en salsa con zanahoria baby. Fruta fresca. Cena: Sopa y pescado. Fruta.	12 Crema de calabacín. Filete de pollo a la plancha con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura y tortilla. Fruta.	13 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz. Fruta fresca. Cena: Sándwich vegetal y pescado. Fruta.	14 Arroz con tomate. Merluza al horno con patatas panaderadas. Yogur. Cena: Sopa y pollo. Fruta.
17 Judías verdes con huevo cocido. Mini hamburguesas con salsa de tomate. Fruta fresca. Cena: Verdura y pescado. Fruta.	18 Risotto a la carbonara. Rape al horno con pisto. Fruta fresca. Cena: Empanada y pollo. Macedonia.	19 Garbanzos estofados con verduras. Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa y pescado. Fruta.	20 Coditos con tomate. Merluza en salsa verde con guisantes. Yogur. Cena: Sopa y empanada. Fruta.	21 Crema de verduras. Ragout de pollo al ajillo con patatas fritas. Fruta fresca. Cena: Sándwich vegetal y pescado. Fruta.
24 Arroz con chorizo y verduras. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura y tortilla. Fruta.	25 Judías verdes con tomate. Magro en salsa con puré de patatas. Fruta fresca. Cena: Sopa y pescado. Fruta.	26 Crema de verduras. Pollo asado con ensalada. Fruta fresca. Cena: Lasaña de verduras. Fruta.	27 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla francesa con ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Cena: Empanada y pescado. Yogur.	28 DÍA NO LECTIVO

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 FEBURARY 2025 Primary, Secondary and Sixth Form

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3 Oven baked mixed vegetables. Fish fingers with a tomato salad. Fresh Fruit Dinner: Vegetables and fish. Fruit.	4 Stewed white beans with vegetables Courgette omelette with salad Fresh Fruit Dinner: Vegetable lasagne. Yoghurt.	5 Chicken broth. Meatballs in garden sauce Fresh Fruit Dinner: Vegetables and omelette. Fruit.	6 Macarroni with chorizo and tomato sauce 'la riojana style'. Oven baked hake with pisto Yogur. Dinner: Vegetables and turkey. Fruit.	7 Rice with broth. Lemon roasted chicken and salad Fruit in its syrup (Without added sugar). Dinner: Mini pastries and fish. Fruit
10 Pasta in a garlic and mushroom sauce. Hake with mashed potatoe. Fresh Fruit Dinner: Vegetables and chicken. Yoghurt.	11 Green beans and potatoes. Meatballs in sauce with baby carrots. Fresh Fruit Dinner: Soup and fish. Fruit.	12 Cream of courgette soup. Grilled chicken fillet with salad. Fresh Fruit Dinner: Vegetables and omelette. Fruit.	13 Lentil stew with vegetables. French omelette with a tomato and sweetcorn salad. Fresh Fruit Dinner: Salad sándwich and fish. Fruit.	14 Rice with tomato sauce. Oven baked hake with bakery potatoes . Yoghurt Dinner: Soup and chicken. Fruit.
17 Green beans with boiled eggs. Mini hamburgers with tomato sauce. Fresh Fruit Dinner: Vegetables and fish. Fruit.	18 Risotto in a carbonara sauce. Ovenbaked monkfish with pisto. Fresh Fruit Dinner: Mini pastries and fish. Fruit salad	19 Stewed chickpeas with vegetables. Spanish potato omelete with salad. Fresh Fruit Dinner: Soup and fish. Fruit.	20 Pasta in a tomato sauce. Hake in green sauce and peas. Yoghurt. Dinner: Soup and mini pastries. Fruit	21 Cream of vegetable soup. Chicken in garlic stew with fried potatoes. Fresh fruit Dinner: Salad sándwich and fish. Fruit.
24 Rice with chorizo and vegetables. Battered hake with salad. Fresh Fruit Dinner: Vegetables and omelette. Fruit.	25 Green beans with tomato sauce. Stew meat in sauce with mashed potatoes. Fresh Fruit Dinner: Soup and fish. Fruit.	26 Cream of vegetable soup. Roast chicken and salad. Fresh Fruit Dinner: Vegetable lasagne. Fruit	27 Lentil stew with vegetables. French omelette with salad. Fruit in its syrup (Without added sugar). Dinner: Mini pastries and fish. Yoghurt	<p style="text-align: center;">BANK HOLIDAY</p>

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

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

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 menu 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 FEBRERO 2025 DIETA

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Puré de patata. Merluza al horno. Fruta.	4 Arroz blanco. Tortilla francesa. Fruta.	5 Sopa. Pollo a la plancha. Fruta.	6 Pasta blanca. Merluza al horno. Yogur.	7 Arroz blanco. Pollo a la plancha. Fruta.
10 Pasta blanca. Merluza al horno. Fruta.	11 Arroz blanco. Pollo a la plancha. Fruta.	12 Puré de patata. Pollo a la plancha. Fruta.	13 Arroz blanco. Tortilla francesa. Fruta.	14 Arroz blanco. Merluza al horno. Yogur.
17 Puré de patata. Tortilla francesa. Fruta.	18 Arroz blanco. Merluza al horno. Fruta.	19 Puré de patata. Tortilla francesa. Fruta.	20 Pasta blanca. Merluza al horno. Yogur.	21 Puré de patata. Pollo a la plancha. Fruta.
24 Arroz blanco. Merluza al horno. Fruta.	25 Puré de patata. Tortilla francesa. Fruta.	26 Puré de patata. Pollo a la plancha. Fruta.	27 Arroz blanco. Tortilla francesa. Fruta.	28 Pasta blanca. Merluza al horno. Yogur.

**MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO/A 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 freido-
ras.