

MENÚ MARZO 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 pescado/ 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 pollo/ 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 FIESTA LOCAL
24 Puré de verdura con pollo/ 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.				
31 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.				

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

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Puré de verdura. Ragout de pollo con zanahoria baby. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada y pescado. Lácteo.	4 Coditos con salsa de tomate. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pollo. Fruta.	5 Patatas a la riojana. Filetes rusos con pisto. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa de verduras y pescado. Fruta.	6 Arroz con tomate. Merluza en salsa verde con guisantes. Yogur. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y empanada. Fruta.	7 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de chorizo con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Leche con galletas. Cena: Sopa de ave y pescado. Fruta.
10 Arroz con tomate. Ragout de pollo con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pescado. Fruta.	11 Garbanzos con bacalao. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada mixta y pollo. Fruta.	12 Espirales con tomate. Merluza al horno con patata. Yogur. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y tortilla. Fruta.	13 Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Merienda: Fruta y leche. Cena: Sándwich vegetal y pescado. Fruta.	14 Sopa de ave. Merluza a la romana con menestra. Fruta fresca. Merienda: Leche con galletas. Cena: Verdura y pollo. Fruta.
17 Guisantes con bacon. Mini hamburguesas en salsa de tomate con zanahoria. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa y pescado. Fruta.	18 Macarrones con tomate. Merluza a la naranja con zanahoria. Yogur. Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada mixta y empanada. Fruta.	19 Lentejas con chorizo y verduras. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pollo. Fruta.	20 Arroz con pollo. San Jacobo con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa y tortilla. Fruta.	<p style="text-align: center;">FIESTA LOCAL</p>
24 Judías verdes con atún y huevo cocido. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y pavo. Fruta.	25 Arroz con alcachofas. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa y pescado. Fruta.	26 Judías blancas estofadas. Ragout de pavo al ajillo con champiñón. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y empanada. Fruta.	27 Coditos con pollo y verduras. Merluza en salsa con menestra. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada y hamburguesa. Fruta.	28 Crema de calabaza. Ragout de pollo al chilindrón. Yogur. Merienda: Leche con galletas. Cena: Verdura y pescado. Fruta.
31 Arroz tres delicias. Filetes rusos en salsa con huevo cocido. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura y tortilla. Fruta.				

MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGI/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 MARZO 2025 Primaria, Secundaria y Bachillerato

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 DÍA NO LECTIVO	4 Coditos con salsa carbonara. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura y pollo. Lácteo.	5 Patatas a la riojana. Filetes rusos con pisto. Fruta fresca. Cena: Sopa de verduras y pescado. Fruta.	6 Arroz con tomate. Merluza en salsa verde con guisantes. Yogur. Cena: Verdura y empanada. Fruta.	7 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de chorizo con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa de ave y pescado. Fruta.
10 Arroz tres delicias. Pechuga Villaroy con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura y pescado. Fruta.	11 Garbanzos con bacalao. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Cena: Ensalada mixta y pollo. Fruta.	12 Espirales con tomate. Merluza al horno con patatas. Yogur. Cena: Verdura y tortilla. Fruta.	13 Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Cena: Sándwich vegetal y pescado. Fruta.	14 Sopa de ave. Merluza a la romana con menestra. Fruta fresca. Cena: Verdura y pollo. Fruta.
17 Guisantes con bacon. Mini hamburguesas en salsa de tomate con zanahorias. Fruta fresca. Cena: Sopa y pescado. Fruta.	18 Macarrones con tomate. Merluza a la naranja con zanahorias. Yogur. Cena: Ensalada mixta y empanada. Fruta.	19 Lentejas con chorizo y verduras. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura y pollo. Fruta.	20 Arroz con pollo. San Jacobo con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa y tortilla. Fruta.	21 <h2 style="text-align: center;">FIESTA LOCAL</h2>
24 Judías verdes con atún y huevo cocido. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura y pavo. Fruta.	25 Arroz con alcachofas. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa y pescado. Fruta.	26 Judías blancas estofadas. Ragout de pavo al ajillo con champiñones. Fruta fresca. Cena: Verdura y empanada. Fruta.	27 Coditos con pollo y verduras. Merluza en salsa con menestra. Fruta fresca. Cena: Ensalada y hamburguesa. Fruta.	28 Crema de calabaza. Pollo asado al chilindrón. Yogur. Cena: Verdura y pescado. Fruta.
31 Arroz tres delicias. Filetes rusos en salsa con huevo cocido. Fruta fresca. Cena: Verdura y tortilla. Fruta.				

MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO 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.

March Menu 2025, Primary, Secondary and 6th Form

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3 NON SCHOOL DAY	4 Pasta with carbonara sauce. Baked hake with salad. Fresh fruit Dinner: Vegetables. Chicken. Dairy.	5 Potatoes “La Riojana” style Russian steaks with ratatouille. Fresh fruit. Dinner: Vegetable soup. Fish. Fruit.	6 Rice with tomato sauce. Hake in green sauce wih peas. Yoghurt. Dinner: Vegetables. Pastries. Fruit	7 Stewed lentils with vegetables. Chorizo omelette with salad. Fresh fruit. Dinner: Chicken soup. Fish. Fruit.
10 Fried Rice Villaroy chicken breast with salad Fresh fruit. Dinner: Vegetables. Fish. Fruit	11 Chickpeas with cod. French omelette with salad Fresh fruit. Dinner: Mixed salad. Chicken. Fruit	12 Pasta with tomato sauce Oven baked hake with potatoes. Yoghurt. Dinner: Vegetables. Omelette. Fruit	13 Cream of courgette soup Meatballs in a garden sauce. Fruit in its syrup (Without added sugar). Dinner: Salad sandwich. Fish. Fruit.	14 Chicken soup Battered hake with mixed vegetables Fresh fruit. Dinner: Vegetables. Chicken. Fruit.
17 Peas with bacon. Mini hamburgers in tomato sauce with carrots. Fresh fruit. Dinner: Soup. Fish. Fruit.	18 Pasta with tomato sauce. Hake in orange sauce with carrots. Yoghurt. Dinner, Mixed salad. Pastries. Fruit	19 Lentils with chorizo and vegetables. French omelette with salad Fresh fruit. Dinner: Vegetables. Chicken. Fruit.	20 Chicken with rice. San Jacobo with salad Fresh fruit. Dinner: Soup. Omelette. Fruit.	21 NON SCHOOL DAY
24 Green beans with tuna and boiled eggs. Battered hake with salad. Fresh fruit. Dinner: Vegetables. Turkey. Fruit	25 Rice with artichokes. French omelette with salad. Fresh fruit. Dinner: Soup. Fish. Fruit	26 Stewed white beans. Garlic turkey stew with mushrooms Fresh fruit. Dinner: Vegetables. Pastries. Fruit	27 Pasta with chicken and vegetables. Hake in sauce and mixed vegetables. Fresh fruit. Dinner: Salad. Hamburgers. Fruit	28 Cream of pumkin soup. Roast chicken in a pepper and tomato sauce. Yoghurt. Dinner: Vegetables. Fish. Fruit.
31 Fried rice Russian steak in sauce and boiled egg. Fresh fruit. Dinner: Vegetables. Omelette. 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 menu is served with water and bread.

Fruit is fresh and seasonal.

Olive oil is used with all stews and salads.

Sunflower oil is used for frying.

MENÚ MARZO 2025 DIETA

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

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

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

**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.