

MENÚ ABRIL 2025 NURSERY 1

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Puré de verdura con pescado/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	2 Puré de verdura con ternera/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	3 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	4 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.	8 Puré de verdura con huevo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	9 Puré de verdura con ternera/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	10 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	11 Puré de verdura con pescado/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.
14 Puré de verdura con pollo/ 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.	16 Puré de verdura con pescado/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	17 DÍA FESTIVO	18 DÍA FESTIVO
21 DÍA NO LECTIVO	22 Puré de verdura con huevo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	23 Puré de verdura con pescado/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	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.
28 Puré de verdura con huevo Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	29 Puré de verdura con pescado/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	30 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.		

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

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

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Lentejas estofadas con verduras. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, tortilla y fruta.	2 Crema de brócoli. Salchichas de pollo con ensalada de tomate. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Pasta, pescado y fruta.	3 Coditos con tomate. Merluza en salsa marinera. Yogur. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa, sándwich vegetal y fruta.	4 Judías verdes con patatas. Ragout de pollo con arroz. Fruta fresca. Merienda: Leche con galletas. Cena: Ensalada mixta, empanada y fruta.
7 Arroz con tomate. Surfers de merluza con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa, hamburguesa y lácteo.	8 Garbanzos estofados con mejillones y verduras. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura a la plancha, pescado y fruta.	9 Patatas estofadas con magro. Croquetas con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada mixta, pollo y fruta.	10 Macarrones con tomate. Magro guisado con zanahoria baby. Yogur. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, tortilla y fruta.	11 Crema de verduras. Albóndigas a la jardinera. Fruta fresca. Merienda: Leche con galletas. Cena: Sopa, pescado y fruta.
14 Macarrones con tomate. Ragout de pollo con patatas fritas. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pollo y fruta.	15 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla francesa con ensalada. Yogur. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, tortilla y fruta.	16 Crema de calabacín. Mini hamburguesas con salsa de tomate. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada mixta, empanada y fruta.	17 DÍA FESTIVO	18 DÍA FESTIVO
21 DÍA NO LECTIVO	22 Judías verdes con atún y huevo duro. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada, pavo y fruta.	23 Coditos con carne picada y tomate frito. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa, pescado y fruta.	24 Judías blancas estofadas. Magro en salsa cazadora. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, empanada y fruta.	25 Crema de calabaza con zanahoria. Ragout de pollo con patatas fritas. Fruta fresca. Merienda: Leche con galletas. Cena: Sopa, pescado y fruta.
28 Arroz con tomate. Albóndigas con pisto. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada mixta y fruta.	29 Lentejas con verduras. Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pescado y fruta.	30 Espirales con tomate. Merluza con patatas panaderas. Yogur. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa, huevos rellenos y fruta.		

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

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 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.

MENÚ ABRIL 2025 PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Lentejas estofadas. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura, tortilla y fruta.	2 Crema de brócoli. Salchichas de pollo con ensalada de tomate. Fruta fresca. Cena: Pasta, pescado y fruta.	3 Coditos en salsa carbonara. Merluza en salsa marinera. Yogur. Cena: Sopa, sándwich vegetal y fruta.	4 Judías verdes con patatas. Pollo a la plancha con arroz. Fruta fresca. Cena: Ensalada mixta, empanada y fruta.
7 Arroz con tomate. Surfers de merluza con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa, hamburguesa y lácteo.	8 Garbanzos estofados con mejillones y verduras. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura a la plancha, pescado y fruta.	9 Patatas estofadas con pollo. Croquetas con ensalada. Fruta fresca. Cena: Ensalada mixta, pollo y fruta.	10 Macarrones al pesto. Magro guisado con zanahoria baby. Yogur. Cena: Verdura, tortilla y fruta.	11 DÍA NO LECTIVO
14 DÍA NO LECTIVO	15 DÍA NO LECTIVO	16 DÍA NO LECTIVO	17 DÍA FESTIVO	18 DÍA FESTIVO
21 DÍA NO LECTIVO	22 Judías verdes con atún y huevo duro. Merluza a la romana con ensalada. Fruta fresca. Cena: Ensalada, pavo y fruta.	23 Coditos con carne picada y tomate frito. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa, pescado y fruta.	24 Judías blancas estofadas. Magro en salsa cazadora. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido). Cena: Verdura, empanada y fruta.	25 Crema de calabaza y zanahoria. Pollo asado al limón con patatas fritas. Fruta fresca. Cena: Sopa, pescado y fruta.
28 Arroz tres delicias. Albóndigas con pisto. Fruta fresca. Cena: Ensalada mixta y fruta.	29 Lentejas con verduras. Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura, pescado y fruta.	30 Espirales con chorizo Merluza con patatas panaderas. Yogur. Cena: Sopa, huevos rellenos y fruta.		

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

**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
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.

MENU APRIL 2025 PRIMARY, SECONDARY AND SIXTH FORM

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1 Stewed Lentils Battered hake with salad. Fresh fruit. Dinner: Vegetables. Omelette. Fruit	2 Broccoli soup Chicken sausages with tomato salad Fresh fruit. Dinner: Pasta. Fish and Fruit.	3 Pasta in Carbonara Sauce Hake in a marinara sauce . Yoghurt. Dinner: Soup, Salad sandwich and fruit	4 Green beans with potatoes Grilled chicken with rice. Fresh fruit. Dinner: Mixed Salad. Pastries and Fruit
7 Rice with tomato. Fish fingers with salad. Fresh fruit. Dinner: Soup. Hamburger and Dairy	8 Stewed chickpeas with mussels and vegetables. French omelette with salad. Fresh fruit.. Dinner: Grilled vegetables Fish and Fruit.	9 Potato and chicken stew. Croquets with salad. Fresh fruit. Dinner: Mixed Salad. Chicken and Fruit	10 Pasta en pesto sauce. Meat stew with baby carrots. Yoghurt. Dinner: Mixed Salad. Omelette and Fruit .	11 NON SCHOOL DAY
14 NON SCHOOL DAY	15 NON SCHOOL DAY	16 NON SCHOOL DAY	17 NON SCHOOL DAY	18 NON SCHOOL DAY
21 NON SCHOOL DAY	22 Green beans with tuna and boiled egg. Battered hake with salad. Fresh fruit. Dinner: Salda, Turkey and Fruit	23 Pasta with mince meat and tomato sauce. French omelette with salad. Fresh fruit. Dinner: Soup, Fish and fruit	24 Stewed white beans Meat chasseur Fruit in its syrup (Without added sugar). Dinner: Vegetables. Pastries and Fruit	25 Cream of pumpkin and carrot soup Lemon roast chicken with french fries Fresh fruit. Dinner: Soup, Fish and Fruit
28 Fried rice Meatballs in pisto sauce Fresh fruit. Dinner: Mixed Salad and Fruit	29 Lentils with vegetables Potato omelette with salad Fresh fruit. Dinner: Vegetables Fish and Fruit.	30 Pasta with chorizo Oven baked hake with potatoes Yoghurt. Dinner: Soup, Stuffed Eggs and Fruit		

HUMANITAS
BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

MONTHLY MENU ADAPTED TO EACH STUDENT'S NEEDS WITH ALLERGIES/INTOLERANCES:

GLUTEN INTOLERANCE:

Pasta without gluten.
Meats and fish tailored to the student's allergy conditions.

FISH AND/OR SEAFOOD ALLERGY:

Substituted for chicken, pork or beef.

COWS MILK PROTEIN INTOLERANCE:

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 ABRIL 2025 DIETA

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Puré de patata. Merluza al horno. Fruta.	2 Puré de patata. Pollo a la plancha. Fruta.	3 Pasta blanca. Merluza al horno. Yogur.	4 Arroz blanco. Pollo a la plancha. Fruta.
7 Arroz blanco. Merluza al horno. Fruta.	8 Puré de patata. Tortilla francesa. Fruta.	9 Arroz blanco. Pollo a la plancha. Fruta.	10 Pasta blanca. Merluza al horno. Yogur.	11 Arroz blanco. Tortilla francesa. Fruta.
14 Arroz blanco. Merluza al horno. Fruta.	15 Arroz blanco. Tortilla francesa. Yogur.	16 Crema de calabacín. Pollo a la plancha. Fruta.	17 DÍA FESTIVO	18 DÍA FESTIVO
21 DÍA NO LECTIVO	22 Arroz blanco. Merluza al horno. Fruta.	23 Pasta blanca. Tortilla francesa. Fruta.	24 Puré de patata. Pollo a la plancha. Fruta.	25 Crema de calabaza. Pollo plancha. Fruta.
28 Arroz blanco. Pollo a la plancha. Fruta.	29 Puré de patata. Tortilla francesa. Fruta.	30 Pasta blanca. Merluza al horno. Yogur.		



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 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.