

MENÚ MARZO 2026 NURSERY 1

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Puré de verdura con pescado/ (4) Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	3 Puré de verdura con ternera/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	4 Puré de verdura con pescado/ (4) Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	5 Puré de verdura con huevo/(2) Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	6 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.
9 Puré de verdura con huevo/ (2) Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	10 Puré de verdura con ternera/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	11 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	12 Puré de verdura con huevo/(2) Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	13 Puré de verdura con pescado/(4) Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.
16 Puré de verdura con ternera/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	17 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	18 Puré de verdura con huevo/ (2) Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	19 Puré de verdura con pescado/(4) Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	20 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.
23 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	24 Puré de verdura con ternera/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	25 Puré de verdura con huevo/ (2) Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	26 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	27 Puré de verdura con pescado/ (4) 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.	31 Puré de verdura con huevo/ (2) Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.			



CONTIENE
GLUTEN

1



HUEVOS

2



LACTEOS

3



PESCADO

4



SOJA

5



FRUTOS
DE CÁSCARA

6



CRUSTÁCEOS

7



MOLUSCOS

8



GRANOS
DE SÉSAMO

9



MOSTAZA

10



CACAHUETES

11



APIO

12



ALTRAMUCES

13



E-X
DIOXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS

14

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 mensual adaptado a cada alumno con alergias/intolerancia.

Nuestro menú puede estar sujeto a cambios sin previo aviso por disponibilidad en el mercado o logística de proveedores.

MENÚ MARZO 2026 NURSERY-INFANTIL (3-5 AÑOS)

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Judías verdes con patata. Filetes rusos con arroz (1, 5, 10). Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, tortilla y fruta.	3 Coditos con tomate (1, 2, 5, 10). Merluza al horno con verduras (4). Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pollo y lácteo.	4 Pastel de carne (14). Tortilla francesa con menestra. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa de verduras, pescado y fruta.	5 Arroz con tomate. Ragout de pollo con zanahorias. Yogur (3). Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, empanada y fruta.	6 Lentejas estofadas con verduras (1). Magro con pisto. Fruta fresca. Merienda: Leche con galletas. Cena: Sopa de ave, pescado y fruta.
9 Arroz de la huerta. San Jacobo con ensalada (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8). Yogur con fruta (3). Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa, pescado y fruta.	10 Lentejas estofadas con verduras (1). Tortilla de chorizo con menestra (2). Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pollo y fruta.	11 Judías verdes con patata. Ragout de pollo con tomate y maíz. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, tortilla y fruta.	12 Macarrones integrales con verduras (1, 2, 5, 10). Merluza con patata panadera (4). Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada mixta, empanada. Fruta.	13 Crema de verduras. Salchichas al horno con ensalada (14). Fruta fresca. Merienda: Leche con galletas. Cena: Verdura, pescado y yogur.
16 Guisantes con bacon. Nuggets de pollo con ensalada (1, 5, 10). Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pescado y fruta.	17 Arroz integral con verduras. Magro con zanahoria baby. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa, pescado y fruta	18 Macarrones con tomate (1, 2, 5, 10). Merluza al horno con patata panadera (4). Yogur (3). Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, tortilla y fruta.	19 Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera (5). Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sándwich vegetal, pescado y fruta.	20 Garbanzos con verduras. Tortilla de patata con ensalada (2). Fruta fresca. Merienda: Leche con galletas. Cena: Verdura, pollo y yogur.
23 Arroz con alcachofas. Filetes rusos en salsa de tomate con guisantes (1, 5, 10). Yogur (3). Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pavo y fruta.	24 Judías blancas estofadas. Tortilla francesa con ensalada de tomate (2). Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa, pescado y fruta.	25 Patatas revolconas con bacon. Ragout de pollo con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, empanada y fruta.	26 Coditos con tomate (1, 2, 5, 10). Merluza en salsa verde con guisantes (4). Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada, hamburguesa y fruta.	27 Sopa de ave (1, 2, 5, 10). Salchichas de pollo al horno con arroz (14). Fruta fresca. Merienda: Leche con galletas. Cena: Verdura, pescado y yogur.
30 Arroz con tomate. Magro en salsa con zanahoria baby. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa, pescado y fruta.	31 Puré de verduras Huevos cocidos con pisto (2). Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pollo y fruta.			



CONTIENE
GLUTEN

1



HUEVOS

2



LACTEOS

3



PESCADO

4



SOJA

5



FRUTOS
DE CÁSCARA

6



CRUSTÁCEOS

7



MOLUSCOS

8



GRANOS
DE SÉSAMO

9



MOSTAZA

10



CACAHUETES

11



APIO

12



ALTRAMUCES

13



E-X
DIOXÍDO DE AZUFRE
Y SULFITOS

14

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 mensual adaptado a cada alumno con alergia/intolerancia.

Nuestro menú puede estar sujeto a cambios sin previo aviso por disponibilidad en el mercado o logística de proveedores.

MENÚ MARZO 2026 Primaria, Secundaria y Bachillerato

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Judías verdes con patata. Filetes rusos en salsa con arroz (1, 5, 10). Fruta fresca. Cena: Verdura, tortilla y fruta.	3 Coditos con salsa carbonara (1, 2, 3, 5, 10,12). Merluza al horno con verduras (4). Fruta fresca. Cena: Verdura, pollo y lácteo.	4 Pastel de carne (14). Tortilla francesa con menestra (2). Fruta fresca. Cena: Sopa de verduras, pescado y fruta.	5 Arroz tres delicias. Ragout de pollo con zanahorias. Yogur (3). Cena: Verdura, empanada y fruta.	6 Lentejas estofadas con verduras (1). Magro con pisto. Fruta fresca. Cena: Sopa de ave, pescado y fruta.
9 Arroz de la huerta. San Jacobo con ensalada (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8). Yogur con fruta (3). Cena: Sopa, pescado y fruta.	10 Lentejas estofadas con verduras (1). Tortilla de chorizo con menestra (2). Fruta fresca. Cena: Sopa, pollo y fruta.	11 Judías verdes con patata. Pollo a la plancha con tomate y maíz. Fruta fresca. Cena: Verdura, pescado y fruta.	12 Macarrones integrales con verduras (1, 2, 5, 10). Merluza con patata panadera (4). Fruta fresca. Cena: Ensalada mixta, empanada y fruta.	13 Crema de verduras. Salchichas al horno con ensalada (14). Fruta fresca. Cena: Verdura, pescado y yogur.
16 Guisantes con bacon. Pechuga villaroy con ensalada (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8). Fruta fresca. Cena: Verdura, pollo y fruta.	17 Arroz integral con verduras. Magro con zanahoria baby. Fruta fresca. Cena: Verdura, pescado y fruta.	18 Macarrones con tomate (1, 2, 5, 10). Merluza al horno con patata panadera (4). Yogur (3). Cena: Verdura, tortilla y fruta.	19 Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera (5). Fruta fresca. Cena: Sándwich vegetal, pescado y fruta.	20 Garbanzos con bacalao(4). Tortilla de patata con ensalada (2). Fruta fresca. Cena: Verdura, hamburguesa, Yogur.
23 Arroz con alcachofas. Filetes rusos en salsa de tomate con guisantes (1, 5, 10). Fruta fresca. Cena: Verdura, pavo y fruta.	24 Judías blancas estofadas. Tortilla francesa con ensalada de tomate (2). Yogur (3). Cena: Sopa, pescado y fruta.	25 Patatas revolconas con bacon. Pollo asado con ensalada. Fruta fresca. Cena: Verdura, empanada y fruta.	26 Coditos con tomate (1, 2, 5, 10). Merluza en salsa verde con guisantes (4). Fruta fresca. Cena: Ensalada, hamburguesa y fruta.	27 DÍA NO LECTIVO
30 DÍA NO LECTIVO	31 DÍA NO LECTIVO			



CONTIENE GLUTEN

1



HUEVOS

2



LACTEOS

3



PESCADO

4



SOJA

5



FRUTOS DE CÁSCARA

6



CRUSTÁCEOS

7



MOLUSCOS

8



GRANOS DE SESAMO

9



MOSTAZA

10



CACAHUETES

11



APIO

12



ALTRAMUCES

13



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

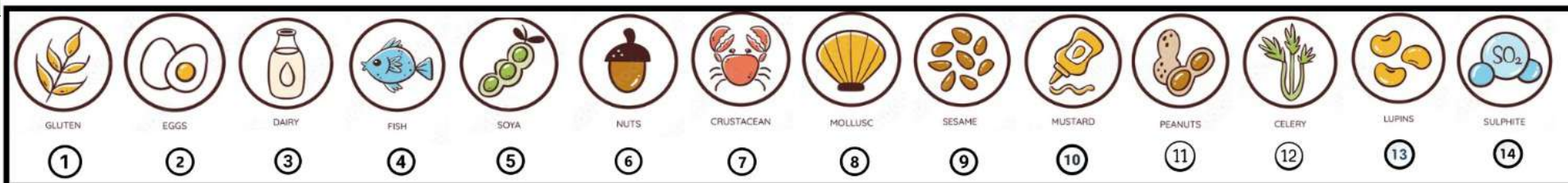
14

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 mensual adaptado a cada alumno con alergia/intolerancia.
 Nuestro menú puede estar sujeto a cambios sin previo aviso por disponibilidad en el mercado o logística de proveedores.

MENU: March 2026. Primary, Secondary and 6th Form

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2 Green beans with potatoes Beef patties in sauce with rice (1, 5, 10). Fresh fruit. Dinner: Vegetables, omelette and fruit	3 Pasta with carbonara sauce (1, 2, 3, 5, 10). Baked hake with vegetables (4). Fresh fruit. Dinner: Vegetables, chicken and dairy	4 Meat pie (14). French omelette with mixed vegetables (2). Fresh fruit. Dinner: Vegetable soup, fish and fruit	5 Fried rice Chicken ragout with carrots. Yogurt (3). Dinner: Vegetables, savoury pie and fruit	6 Stewed lentils with vegetables (1). Lean pork with ratatouille. Fresh fruit. Dinner: Chicken soup, fish and fruit
9 Vegetable rice Cordon bleu with salad (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8). Yogurt with fruit (3). Dinner: Soup, fish and fruit	10 Stewed lentils with vegetables (1). Chorizo omelette with mixed vegetables (2). Fresh fruit. Dinner: Soup, chicken and fruit	11 Green beans with potatoes Grilled chicken with tomato and sweetcorn Fresh fruit. Dinner: Vegetables, fish and fruit	12 Whole wheat macaroni with vegetables (1, 2, 5, 10). Hake with sliced baked potatoes (4). Fresh fruit. Dinner: Mixed salad, savoury pie and fruit	13 Vegetable cream soup Baked sausages with salad (14). Fresh fruit. Dinner: Vegetables, fish and yogurt
16 Peas with bacon Chicken breast Villaroy with salad (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8). Fresh fruit. Dinner: Vegetables, chicken and fruit	17 Whole grain rice with vegetables. Lean pork with baby carrots (14). Fresh fruit. Dinner: Vegetables, fish and fruit	18 Macaroni with tomato sauce (1, 2, 5, 10). Baked hake with sliced potatoes (4). Yogurt (3). Dinner: Vegetables, omelette and fruit	19 Cream of courgette soup Meatballs with vegetables (14). Fresh fruit. Dinner: Salad sandwich, fish and fruit	20 Chickpeas with cod (4). Spanish omelette with salad (2). Fresh fruit. Dinner: Vegetables, burger and yogurt
23 Rice with artichokes Beef patties in tomato sauce with peas (1, 5, 10). Fresh fruit. Dinner: Vegetables, turkey and fruit	24 Stewed white beans French omelette with tomato salad (2). Yogurt (3). Dinner: Soup, fish and fruit	25 Mashed paprika potatoes with bacon Roast chicken with salad. Fresh fruit. Dinner: Vegetables, savoury pie and fruit	26 Pasta with tomato sauce (1, 2, 5, 10). Hake in green sauce with peas (4). Fresh fruit. Dinner: Salad, burger and fruit	27 NON-SCHOOL DAY
30 NON-SCHOOL DAY	31 NON-SCHOOL DAY			



Additional Information

The daily menu is served with water and bread. Fruit is fresh and seasonal. Olive oil is used for stews and salads. Sunflower oil is used for frying.

The monthly menu is adapted for students with allergies/intolerances. The menu may be subject to changes without prior notice due to market availability or supplier logistics.

MENÚ MARZO 2025 DIETA

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Puré de patata y zanahoria. Jamón de york. Fruta fresca.	3 Arroz blanco. Ragout de pavo. Fruta fresca.	4 Puré de patata. Ragout de pavo. Fruta fresca.	5 Arroz blanco Ragout de pollo. Fruta fresca.	6 Puré de patata y zanahoria. Jamón de york Fruta fresca.
9 Arroz blanco. Jamón de york. Fruta fresca.	10 Puré de patata y zanahoria. Ragout de pollo. Fruta fresca.	11 Arroz blanco. Ragout de pollo. Fruta fresca.	12 Puré de patata. Jamón de york. Fruta fresca.	13 Puré de patata y zanahoria. Ragout de pavo. Fruta fresca.
16 Puré de patata y zanahoria. Ragout de pavo. Fruta fresca.	17 Arroz blanco. Jamón de york. Fruta fresca.	18 Puré de patata. Ragout de pollo. Fruta fresca.	19 Arroz blanco Jamón de york. Fruta fresca.	20 Puré de patata y zanahoria. Ragout de pollo. Fruta fresca.
23 Arroz blanco. Jamón de york. Fruta fresca.	24 Puré de patata. Ragout de pavo. Fruta fresca.	25 Puré de patata y zanahoria. Ragout de pollo. Fruta fresca.	26 Arroz blanco. Ragout de pavo. Fruta fresca.	27 Puré de patata. Jamón de york. Fruta fresca.
30 Arroz blanco. Ragout de pavo. Fruta fresca.	31 Puré de patata. Ragout de pollo. Fruta fresca.			

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 mensual adaptado a cada alumno con alergia/intolerancia.

Nuestro menú puede estar sujeto a cambios sin previo aviso por disponibilidad en el mercado o logística de proveedores.

MENÚ MARZO 2026 SIN MOSTAZA, SIN SÉSAMO, SIN APIO, SIN SULFITOS

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Judías verdes con patata. Ragout de ternera con arroz. Fruta fresca.	3 Macarrones con tomate. Merluza al horno con verduras. Fruta fresca.	4 Pastel de carne. Tortilla francesa con menestra. Fruta fresca.	5 Arroz tres delicias. Ragout de pollo con zanahorias. Yogur.	6 Lentejas estofadas con verduras. Magro con pisto. Fruta fresca.
9 Arroz de la huerta. San Jacobo con ensalada. Yogur con fruta.	10 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de chorizo con menestra. Fruta fresca.	11 Judías verdes con patata. Pollo a la plancha con tomate y maíz. Fruta fresca.	12 Macarrones con verduras. Merluza con patata panadera. Fruta fresca.	13 Crema de verduras. Salchichas al horno con ensalada. Fruta fresca.
16 Guisantes con bacon. Ragout de pavo con ensalada. Fruta fresca.	17 Arroz integral con verduras. Magro con zanahoria baby. Fruta fresca.	18 Macarrones con tomate. Merluza al horno con patata. Fruta fresca.	19 Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Fruta fresca.	20 Garbanzos con bacalao. Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca.
23 Arroz con alcachofas. Ragout de ternera con guisantes. Fruta fresca.	24 Judías blancas estofadas. Tortilla francesa con ensalada de tomate. Yogur.	25 Patatas revolconas con bacon. Pollo asado con ensalada. Fruta fresca.	26 Macarrones con tomate. Merluza en salsa verde con guisantes. Fruta fresca.	27 Sopa de ave. Salchichas de pollo al horno con arroz. Fruta fresca.
30 Arroz con tomate. Magro en salsa con zanahoria baby. Fruta fresca.	31 Puré de verduras Huevos cocidos con pisto. Fruta fresca.			

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 mensual adaptado a cada alumno con alergia/intolerancia.
 Nuestro menú puede estar sujeto a cambios sin previo aviso por disponibilidad en el mercado o logística de proveedores.

MENÚ MARZO 2026 SIN GLUTEN

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Judías verdes con patata. Ragout de ternera con arroz. Fruta fresca.	3 Macarrones con salsa de tomate. Merluza al horno con verduras. Fruta fresca.	4 Pastel de carne. Tortilla francesa con menestra. Fruta fresca.	5 Arroz tres delicias. Ragout de pollo con zanahorias. Yogur.	6 Lentejas estofadas con verduras. Magro con pisto. Fruta fresca.
9 Arroz de la huerta. Magro estofado con ensalada. Yogur con fruta.	10 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de chorizo con menestra. Fruta fresca.	11 Judías verdes con patata. Pollo a la plancha con tomate y maíz. Fruta fresca.	12 Macarrones con verduras. Merluza con patata panadera. Fruta fresca.	13 Crema de verduras. Salchichas al horno con ensalada. Fruta fresca.
16 Guisantes con bacon. Ragout de pavo con ensalada. Fruta fresca.	17 Arroz integral con verduras. Magro con zanahoria baby. Fruta fresca.	18 Macarrones con tomate. Merluza al horno con patata panadera. Yogur.	19 Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Fruta fresca.	20 Garbanzos con bacalao. Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca.
23 Arroz con alcachofas. Ragout de ternera con guisantes. Fruta fresca.	24 Judías blancas estofadas. Tortilla francesa con ensalada de tomate. Yogur.	25 Patatas revolconas con bacon. Pollo asado con ensalada. Fruta fresca.	26 Macarrones con tomate. Merluza en salsa verde con guisantes. Fruta fresca.	27 Sopa de ave. Salchichas de pollo al horno con arroz. Fruta fresca.
30 Arroz con tomate. Magro en salsa con zanahoria baby. Fruta fresca.	31 Puré de verduras Huevos cocidos con pisto. Fruta fresca.			

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 mensual adaptado a cada alumno con alergia/intolerancia.

Nuestro menú puede estar sujeto a cambios sin previo aviso por disponibilidad en el mercado o logística de proveedores.

MENÚ MARZO 2026 SIN HUEVO

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Judías verdes con patata. Filetes rusos con arroz. Fruta fresca.	3 Macarrones con tomate. Merluza al horno con verduras. Fruta fresca.	4 Pastel de carne. Ragout de pavo con menestra. Fruta fresca.	5 Arroz tres delicias. Ragout de pollo con zanahorias. Yogur.	6 Lentejas estofadas con verduras. Magro con pisto. Fruta fresca.
9 Arroz de la huerta. Magro estofado con ensalada. Yogur con fruta.	10 Lentejas estofadas con verduras. Ragout de pollo con menestra. Fruta fresca.	11 Judías verdes con patata. Pollo a la plancha con tomate y maíz. Fruta fresca.	12 Macarrones con verduras. Merluza con patata panadera. Fruta fresca.	13 Crema de verduras. Salchichas al horno con ensalada. Fruta fresca.
16 Guisantes con bacon. Ragout de pavo con ensalada. Fruta fresca.	17 Arroz integral con verduras. Magro con zanahoria baby. Fruta fresca.	18 Macarrones con tomate. Merluza al horno con patata panadera. Yogur.	19 Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Fruta fresca.	20 Garbanzos con bacalao. Magro con zanahoria baby. Fruta fresca.
23 Arroz con alcachofas. Filetes rusos en salsa de tomate con guisantes. Fruta fresca.	24 Judías blancas estofadas. Ragout de pavo con ensalada de tomate. Yogur.	25 Patatas revolconas con bacon. Pollo asado con ensalada. Fruta fresca.	26 Macarrones con tomate. Merluza en salsa verde con guisantes. Fruta fresca.	27 Sopa de ave. Salchichas de pollo al horno con arroz. Fruta fresca.
30 Arroz con tomate. Magro en salsa con zanahoria baby. Fruta fresca.	31 Puré de verduras Ragout de pollo con pisto. Fruta fresca.			

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 mensual adaptado a cada alumno con alergia/intolerancia.
 Nuestro menú puede estar sujeto a cambios sin previo aviso por disponibilidad en el mercado o logística de proveedores.

MENÚ MARZO 2026 SIN LACTOSA/PLV

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Judías verdes con patata. Filetes rusos con arroz. Fruta fresca.	3 Macarrones con tomate. Merluza al horno con verduras. Fruta fresca.	4 Pastel de carne. Tortilla francesa con menestra. Fruta fresca.	5 Arroz tres delicias. Ragout de pollo con zanahorias. Fruta fresca.	6 Lentejas estofadas con verduras. Magro con pisto. Fruta fresca.
9 Arroz de la huerta. Magro estofado con ensalada. Fruta fresca.	10 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de chorizo con menestra. Fruta fresca.	11 Judías verdes con patata. Pollo a la plancha con tomate y maíz. Fruta fresca.	12 Macarrones integrales con verduras. Merluza con patata panadera. Fruta fresca.	13 Crema de verduras. Salchichas al horno con ensalada. Fruta fresca.
16 Guisantes con bacon. Ragout de pavo con ensalada. Fruta fresca.	17 Arroz integral con verduras. Magro con zanahoria baby. Fruta fresca.	18 Macarrones con tomate. Merluza al horno con patata panadera. Fruta fresca.	19 Crema de calabacín. Albóndigas a la jardinera. Fruta fresca.	20 Garbanzos con bacalao. Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca.
23 Arroz con alcachofas. Filetes rusos en salsa de tomate con guisantes. Fruta fresca.	24 Judías blancas estofadas. Tortilla francesa con ensalada de tomate. Fruta fresca.	25 Patatas revolconas con bacon. Pollo asado con ensalada. Fruta fresca.	26 Coditos con tomate. Merluza en salsa verde con guisantes. Fruta fresca.	27 Sopa de ave. Salchichas de pollo al horno con arroz. Fruta fresca.
30 Arroz con tomate. Magro en salsa con zanahoria baby. Fruta fresca.	31 Puré de verduras Huevos cocidos con pisto. Fruta fresca.			

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 mensual adaptado a cada alumno con alergia/intolerancia.

Nuestro menú puede estar sujeto a cambios sin previo aviso por disponibilidad en el mercado o logística de proveedores.

MENÚ MARZO 2026 SIN PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS Y SOJA

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Judías verdes con patata. Ragout de ternera con arroz. Fruta fresca.	3 Macarrones con tomate. Ragout de pavo con verduras. Fruta fresca.	4 Pastel de carne. Tortilla francesa con menestra. Fruta fresca.	5 Arroz tres delicias. Ragout de pollo con zanahorias. Yogur.	6 Lentejas estofadas con verduras. Magro con pisto. Fruta fresca.
9 Arroz de la huerta. Magro estofado con ensalada. Yogur con fruta.	10 Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de chorizo con menestra. Fruta fresca.	11 Judías verdes con patata. Pollo a la plancha con tomate y maíz. Fruta fresca.	12 Macarrones integrales con verduras. Ragout de ternera con patata panadera. Fruta fresca.	13 Crema de verduras. Salchichas al horno con ensalada. Fruta fresca.
16 Guisantes con bacon. Ragout de pavo con ensalada. Fruta fresca.	17 Arroz integral con verduras. Magro con zanahoria baby. Fruta fresca.	18 Macarrones con tomate. Ragout de pollo con patata panadera. Yogur.	19 Crema de calabacín. Ragout de ternera a la jardinera. Fruta fresca.	20 Garbanzos con verduras. Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca.
23 Arroz con alcachofas. Ragout de ternera con guisantes. Fruta fresca.	24 Judías blancas estofadas. Tortilla francesa con ensalada de tomate. Yogur.	25 Patatas revolconas con bacon. Pollo asado con ensalada. Fruta fresca.	26 Macarrones con tomate. Magro guisado con zanahorias. Fruta fresca.	27 Sopa de ave. Salchichas de pollo al horno con arroz. Fruta fresca.
30 Arroz con tomate. Magro en salsa con zanahoria baby. Fruta fresca.	31 Puré de verduras Huevos cocidos con pisto. Fruta fresca.			

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 mensual adaptado a cada alumno con alergia/intolerancia.
 Nuestro menú puede estar sujeto a cambios sin previo aviso por disponibilidad en el mercado o logística de proveedores.