

MENÚ ABRIL 2026 NURSERY 1

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	2 DÍA FESTIVO	3 DÍA FESTIVO
6 DÍA NO LECTIVO	7 Puré de verdura con huevo (2) / Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	8 Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	9 Puré de verdura con pescado (4) / 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.
13 Puré de verdura con ternera/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	14 Puré de verdura con huevo (2) / Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	15 Puré de verdura con pescado (4) / Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	16 Puré de verdura con pollo/ 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.
20 Puré de verdura con huevo (2) / 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.	22 Puré de verdura con magro/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	23 Puré de verdura con pescado (4) / Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	24 Puré de verdura con huevo (2) / Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.
27 Puré de verdura con huevo (2) / Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	28 Puré de verdura con ternera/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	29 Puré de verdura con magro/ Menú infantil. Yogur. Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	30 Puré de verdura con pescado (4) / 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 ABRIL 2026 NURSERY-INFANTIL (3-5 AÑOS)

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Puré de verdura. Ragout de pollo con arroz. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pescado y fruta.	2 DÍA FESTIVO	3 DÍA FESTIVO
6 DÍA NO LECTIVO	7 Macarrones integrales con verduras (1, 2, 5, 10). Tortilla francesa con ensalada (2). Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pescado y fruta.	8 Lentejas estofadas con verduras. Picadillo de salchicha al horno con ensalada (14). Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa de verduras, pavo y fruta.	9 Arroz con tomate. Merluza con patata panadera (4). Yogur (3). Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, empanada y fruta.	10 Guisantes con bacon. Ragout de pollo con ensalada. Fruta fresca. Merienda: Leche y galletas. Cena: Sopa de ave, pescado y fruta.
13 Judías verdes con patata. Albóndigas con zanahoria baby. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa, pollo y fruta.	14 Puré de verdura. Tortilla de chorizo con menestra (2). Yogur (3). Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa, pescado y fruta.	15 Macarrones integrales con tomate (1, 2, 5, 10). Merluza con patata panadera (4). Yogur (3). Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada mixta, empanada y fruta.	16 Arroz con tomate. Ragout de pollo con tomate y maíz. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pescado y fruta.	17 Sopa de cocido (1,2,5,10). Cocido completo. Fruta fresca. Merienda: Leche y galletas. Cena: Verdura, pavo y fruta.
20 Judías verdes con jamón cocido. Huevos cocidos en salsa con guisantes (2). Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pollo y fruta.	21 Arroz caldoso. Picadillo de salchicha al horno con ensalada (14). Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pescado y fruta.	22 Macarrones integrales con tomate (1, 2, 5, 10). Ragout de pollo con zanahoria. Yogur (3). Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, tortilla y fruta.	23 Crema de calabacín. Merluza al horno con verduras (4). Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sándwich vegetal, pescado y fruta.	24 Garbanzos con verduras. Tortilla de patata con ensalada (2). Fruta fresca. Merienda: Leche y galletas. Cena: Verdura, hamburguesa, Yogur.
27 Arroz de la huerta. Tortilla francesa con ensalada (2). Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pavo y fruta.	28 Judías verdes con bacon. Pastel de carne. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, empanada y fruta.	29 Lentejas estofadas. Magro con zanahoria baby. Fruta fresca. Merienda: Fruta y leche. Cena: Sopa, pescado y fruta.	30 Macarrones integrales con tomate (1, 2, 5, 10). Merluza en salsa verde con guisantes (4). Yogur (3). Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada, hamburguesa y fruta.	



CONTIENE GLUTEN

1



HUEVOS

2



LACTEOS

3



PESCADO

4



SOJA

5



FRUTOS DE CÁSCARA

6



CRUSTACEOS

7



MOLUSCOS

8



GRANOS DE SÉSAMO

9



MOSTAZA

10



CAHAUETES

11



APIO

12



ALTRAMUCES

13



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

14

El menú diario va acompañado de agua y pan normal e integral (2 días en semana). 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 ABRIL 2026 Primaria, Secundaria y Bachillerato

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 DÍA NO LECTIVO	2 DÍA FESTIVO	3 DÍA FESTIVO
6 DÍA NO LECTIVO	7 Macarrones integrales con verduras (1, 2, 5, 10). Tortilla francesa con ensalada (2). Fruta fresca. Cena: Verdura, pescado y fruta.	8 Lentejas estofadas con verduras. Salchichas al horno con ensalada (14). Fruta fresca. Cena: Sopa de verduras, pavo y fruta.	9 Arroz tres delicias. Merluza con patata panadera (4). Yogur. Cena: Verdura, empanada y fruta.	10 Guisantes con bacon. Pollo asado al limón con ensalada. Fruta fresca. Cena: Sopa de ave, pescado y fruta.
13 Judías verdes con patata. Albóndigas con zanahoria baby. Fruta fresca. Cena: Sopa, pollo y fruta.	14 Puré de verdura. Tortilla de chorizo con menestra (2). Fruta fresca. Cena: Sopa, pescado y fruta.	15 Macarrones integrales con tomate (1, 2, 5, 10). Merluza con patata panadera (4). Yogur (3). Cena: Ensalada mixta, empanada y fruta.	16 Arroz con tomate. Pollo a la plancha con tomate y maíz. Fruta fresca. Cena: Verdura, pescado y fruta.	17 Sopa de cocido (1, 2, 5, 10). Cocido completo. Fruta fresca. Cena: Verdura, pavo y fruta.
20 Judías verdes con jamón cocido. Huevos cocidos en salsa con guisantes (2). Fruta fresca. Cena: Verdura, pollo y fruta.	21 Arroz caldoso. Salchichas al horno con ensalada (14). Fruta fresca. Cena: Verdura, pescado y fruta.	22 Macarrones integrales con carbonara (1, 2, 3, 5, 10, 12). Ragout de pollo con zanahoria. Yogur (3). Cena: Verdura, tortilla y fruta.	23 Crema de calabacín. Merluza al horno con verduras (4). Fruta fresca. Cena: Sándwich vegetal, pescado y fruta.	24 Garbanzos con bacalao (4). Tortilla de patata con ensalada (2). Fruta fresca. Cena: Verdura, hamburguesa, Yogur.
27 Arroz de la huerta. Tortilla francesa con ensalada (2). Fruta fresca. Cena: Verdura, pavo y fruta.	28 Judías verdes con bacon. Pastel de carne. Fruta fresca. Cena: Verdura, empanada y fruta	29 Lentejas estofadas. Magro con zanahoria baby. Fruta fresca. Cena: Sopa, pescado y fruta.	30 Macarrones integrales con salsa pesto (1, 2, 5, 10). Merluza en salsa verde con guisantes (4). Yogur (3). Cena: Ensalada, hamburguesa 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



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

14

El menú diario va acompañado de agua y pan normal e integral (2 días en semana). 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 ABRIL 2025 DIETA

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Puré de patata. Ragout de pollo. Fruta fresca.	2 DÍA FESTIVO	3 DÍA FESTIVO
6 DÍA NO LECTIVO	7 Puré de patata y zanahoria. Jamón cocido. Fruta fresca.	8 Puré de patata. Ragout de pollo. Fruta fresca.	9 Arroz blanco. Ragout de pavo. Fruta fresca.	10 Puré de patata. Ragout de pollo. Fruta fresca.
13 Puré de patata y zanahoria. Ragout de pollo. Fruta fresca.	14 Puré de patata. Ragout de pavo. Fruta fresca.	15 Puré de patata. Jamón cocido. Fruta fresca.	16 Arroz blanco. Ragout de pollo. Fruta fresca.	17 Puré de patata y zanahoria. Ragout de pavo. Fruta fresca.
20 Puré de patata. Ragout de pavo. Fruta fresca.	21 Arroz blanco. Jamón cocido. Fruta fresca.	22 Puré de patata y zanahoria. Ragout de pollo. Fruta fresca.	23 Puré de patata y zanahoria. Ragout de pavo. Fruta fresca.	24 Puré de patata. Jamón cocido. Fruta fresca.
27 Arroz blanco. Ragout de pavo. Fruta fresca.	28 Puré de patata. Ragout de pollo. Fruta fresca.	29 Puré de patata y zanahoria. Jamón cocido. Fruta fresca.	30 Puré de patata. Ragout de pavo. Fruta fresca.	

El menú diario va acompañado de agua y pan normal e integral (2 días en semana). 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 ABRIL 2026 SIN MOSTAZA, SIN SÉSAMO, SIN APIO, SIN SULFITOS

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Puré de verdura. Ragout de pollo con arroz. Fruta fresca.	2 DÍA FESTIVO	3 DÍA FESTIVO
6 DÍA NO LECTIVO	7 Macarrones con verduras. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca.	8 Lentejas estofadas con verduras. Ragout de pavo con ensalada. Fruta fresca.	9 Arroz tres delicias. Merluza con patata panadera . Yogur.	10 Guisantes con bacon. Pollo asado al limón con ensalada. Fruta fresca.
13 Judías verdes con patata. Albóndigas con zanahoria baby. Fruta fresca.	14 Puré de verdura. Tortilla de chorizo con menestra.. Fruta fresca.	15 Macarrones con tomate. Merluza con patata panadera . Yogur.	16 Arroz con tomate. Pollo a la plancha con tomate y maíz. Fruta fresca.	17 Sopa de cocido. Cocido completo. Fruta fresca.
20 Judías verdes con jamón cocido. Huevos cocidos en salsa con guisantes. Fruta fresca.	21 Arroz tres delicias. Ragout de pavo con ensalada. Fruta fresca.	22 Macarrones con carbonara. Ragout de pollo con zanahoria. Yogur.	23 Crema de calabacín. Merluza al horno con verduras. Fruta fresca.	24 Garbanzos con bacalao. Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca.
27 Arroz de la huerta. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca.	28 Judías verdes con bacon. Pastel de carne. Fruta fresca.	29 Lentejas estofadas. Magro con zanahoria baby. Fruta fresca.	30 Macarrones con salsa pesto. Merluza en salsa verde con guisantes . Yogur.	

El menú diario va acompañado de agua y pan normal e integral (2 días en semana). 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 ABRIL SIN FRUTOS SECOS, CACAHUETES Y ALTRAMUCES

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Puré de verdura. Ragout de pollo con arroz. Fruta fresca.	2 DÍA FESTIVO	3 DÍA FESTIVO
6 DÍA NO LECTIVO	7 Macarrones integrales con verduras. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca.	8 Lentejas estofadas con verduras. Salchichas al horno con ensalada. Fruta fresca.	9 Arroz tres delicias. Merluza con patata panadera . Yogur.	10 Guisantes con bacon. Pollo asado al limón con ensalada. Fruta fresca.
13 Judías verdes con patata. Albóndigas con zanahoria baby. Fruta fresca.	14 Puré de verdura. Tortilla de chorizo con menestra. Fruta fresca.	15 Macarrones integrales con tomate. Merluza con patata panadera . Yogur.	16 Arroz con tomate. Pollo a la plancha con tomate y maíz. Fruta fresca.	17 Sopa de cocido. Cocido completo. Fruta fresca.
20 Judías verdes con jamón cocido. Huevos cocidos en salsa con guisantes. Fruta fresca.	21 Arroz tres delicias. Salchichas al horno con ensalada. Fruta fresca.	22 Macarrones integrales con carbonara. Ragout de pollo con zanahoria. Yogur.	23 Crema de calabacín. Merluza al horno con verduras. Fruta fresca.	24 Garbanzos con bacalao. Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca.
27 Arroz de la huerta. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca.	28 Judías verdes con bacon. Pastel de carne. Fruta fresca.	29 Lentejas estofadas. Magro con zanahoria baby. Fruta fresca.	30 Macarrones integrales con salsa pesto. Merluza en salsa verde con guisantes . Yogur.	

El menú diario va acompañado de agua y pan normal e integral (2 días en semana). 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 ABRIL 2026 SIN GLUTEN

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Puré de verdura. Ragout de pollo con arroz. Fruta fresca.	2 DÍA FESTIVO	3 DÍA FESTIVO
6 DÍA NO LECTIVO	7 Macarrones con verduras. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca.	8 Lentejas estofadas con verduras. Salchichas al horno con ensalada. Fruta fresca.	9 Arroz tres delicias. Merluza con patata panadera . Yogur.	10 Guisantes con bacon. Pollo asado al limón con ensalada. Fruta fresca.
13 Judías verdes con patata. Albóndigas con zanahoria baby. Fruta fresca.	14 Puré de verdura. Tortilla de chorizo con menestra. Fruta fresca.	15 Macarrones con tomate. Merluza con patata panadera . Yogur.	16 Arroz con tomate. Pollo a la plancha con tomate y maíz. Fruta fresca.	17 Sopa de cocido. Cocido completo. Fruta fresca.
20 Judías verdes con jamón cocido. Huevos cocidos en salsa con guisantes. Fruta fresca.	21 Arroz tres delicias. Salchichas al horno con ensalada. Fruta fresca.	22 Macarrones con carbonara. Ragout de pollo con zanahoria. Yogur.	23 Crema de calabacín. Merluza al horno con verduras. Fruta fresca.	24 Garbanzos con bacalao. Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca.
27 Arroz de la huerta. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca.	28 Judías verdes con bacon. Pastel de carne. Fruta fresca.	29 Lentejas estofadas. Magro con zanahoria baby. Fruta fresca.	30 Macarrones con salsa pesto. Merluza en salsa verde con guisantes . Yogur.	

El menú diario va acompañado de agua y pan normal e integral (2 días en semana). 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 ABRIL 2026 SIN HUEVO

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Puré de verdura. Ragout de pollo con arroz. Fruta fresca.	2 DÍA FESTIVO	3 DÍA FESTIVO
6 DÍA NO LECTIVO	7 Macarrones con verduras. Ragout de pavo con ensalada. Fruta fresca.	8 Lentejas estofadas con verduras. Salchichas al horno con ensalada. Fruta fresca.	9 Arroz tres delicias. Merluza con patata panadera . Yogur.	10 Guisantes con bacon. Pollo asado al limón con ensalada. Fruta fresca.
13 Judías verdes con patata. Albóndigas con zanahoria baby. Fruta fresca.	14 Puré de verdura. Tortilla de chorizo con menestra. Fruta fresca.	15 Macarrones con tomate. Merluza con patata panadera . Yogur.	16 Arroz con tomate. Pollo a la plancha con tomate y maíz. Fruta fresca.	17 Sopa de cocido. Cocido completo. Fruta fresca.
20 Judías verdes con jamón cocido. Ragout de ternera con guisantes. Fruta fresca.	21 Arroz tres delicias. Salchichas al horno con ensalada. Fruta fresca.	22 Macarrones con carbonara. Ragout de pollo con zanahoria. Yogur.	23 Crema de calabacín. Merluza al horno con verduras. Fruta fresca.	24 Garbanzos con bacalao. Ragout de pavo con ensalada. Fruta fresca.
27 Arroz de la huerta. Ragout de pavo con ensalada. Fruta fresca.	28 Judías verdes con bacon. Pastel de carne. Fruta fresca.	29 Lentejas estofadas. Magro con zanahoria baby. Fruta fresca.	30 Macarrones con salsa pesto. Merluza en salsa verde con guisantes . Yogur.	

El menú diario va acompañado de agua y pan normal e integral (2 días en semana). 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 ABRIL 2026 SIN LACTOSA/PLV

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Puré de verdura. Ragout de pollo con arroz. Fruta fresca.	2 DÍA FESTIVO	3 DÍA FESTIVO
6 DÍA NO LECTIVO	7 Macarrones integrales con verduras. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca.	8 Lentejas estofadas con verduras. Salchichas al horno con ensalada. Fruta fresca.	9 Arroz tres delicias. Merluza con patata panadera . Fruta fresca.	10 Guisantes con bacon. Pollo asado al limón con ensalada. Fruta fresca.
13 Judías verdes con patata. Albóndigas con zanahoria baby. Fruta fresca.	14 Puré de verdura. Tortilla de chorizo con menestra. Fruta fresca.	15 Macarrones integrales con tomate. Merluza con patata panadera . Fruta fresca.	16 Arroz con tomate. Pollo a la plancha con tomate y maíz. Fruta fresca.	17 Sopa de cocido. Cocido completo. Fruta fresca.
20 Judías verdes con jamón cocido. Huevos cocidos en salsa con guisantes. Fruta fresca.	21 Arroz tres delicias. Salchichas al horno con ensalada. Fruta fresca.	22 Macarrones integrales con tomate. Ragout de pollo con zanahoria. Fruta fresca.	23 Crema de calabacín. Merluza al horno con verduras. Fruta fresca.	24 Garbanzos con bacalao. Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca.
27 Arroz de la huerta. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca.	28 Judías verdes con bacon. Pastel de carne. Fruta fresca.	29 Lentejas estofadas. Magro con zanahoria baby. Fruta fresca.	30 Macarrones integrales con salsa pesto. Merluza en salsa verde con guisantes . Fruta fresca.	

El menú diario va acompañado de agua y pan normal e integral (2 días en semana). 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 ABRIL 2026 SIN PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS Y SOJA

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Puré de verdura. Ragout de pollo con arroz. Fruta fresca.	2 DÍA FESTIVO	3 DÍA FESTIVO
6 DÍA NO LECTIVO	7 Macarrones integrales con verduras. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca.	8 Lentejas estofadas con verduras. Salchichas al horno con ensalada. Fruta fresca.	9 Arroz tres delicias. Ragout de pavo con patata panadera . Yogur.	10 Guisantes con bacon. Pollo asado al limón con ensalada. Fruta fresca.
13 Judías verdes con patata. Albóndigas con zanahoria baby. Fruta fresca.	14 Puré de verdura. Tortilla de chorizo con menestra. Fruta fresca.	15 Macarrones integrales con tomate. Ragout de pavo con patata panadera. Yogur.	16 Arroz con tomate. Pollo a la plancha con tomate y maíz. Fruta fresca.	17 Sopa de cocido. Cocido completo. Fruta fresca.
20 Judías verdes con jamón cocido. Huevos cocidos en salsa con guisantes. Fruta fresca.	21 Arroz tres delicias. Salchichas al horno con ensalada. Fruta fresca.	22 Macarrones integrales con carbonara. Ragout de pollo con zanahoria. Yogur.	23 Crema de calabacín. Ragout de pavo con ensalada. Fruta fresca.	24 Garbanzos con verduras. Tortilla de patata con ensalada. Fruta fresca.
27 Arroz de la huerta. Tortilla francesa con ensalada. Fruta fresca.	28 Judías verdes con bacon. Pastel de carne. Fruta fresca.	29 Lentejas estofadas. Magro con zanahoria baby. Fruta fresca.	30 Macarrones integrales con salsa pesto. Ragout de pavo con ensalada . Yogur.	

El menú diario va acompañado de agua y pan normal (2 días en semana). 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.