

# MENÚ MAYO 2026 NURSERY 1

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 <b>DÍA FESTIVO</b>
<b>4</b> Puré de verdura con huevo (2)/ Menú infantil. Yogur (3).  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	<b>5</b> Puré de verdura con pescado(4)/ Menú infantil. Yogur (3).  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	<b>6</b> Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur (3).  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	<b>7</b> Puré de verdura con ternera / Menú infantil. Yogur (3).  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	<b>8</b> Puré de verdura con pescado (4)/ Menú infantil. Yogur (3).  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.
<b>11</b> Puré de verdura con huevo (2)/ Menú infantil. Yogur (3).  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	<b>12</b> Puré de verdura con pavo / Menú infantil. Yogur (3).  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	<b>13</b> Puré de verdura con pescado (4)/ Menú infantil. Yogur (3).  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	<b>14</b> Puré de verdura con ternera/ Menú infantil. Yogur (3).  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	<b>15</b> Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur (3).  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.
<b>18</b> Puré de verdura con pollo / Menú infantil. Yogur (3).  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	<b>19</b> Puré de verdura con pescado (4)/ Menú infantil. Yogur (3).  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	<b>20</b> Puré de verdura con huevo (2)/ Menú infantil. Yogur (3).  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	<b>21</b> Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur (3).  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	<b>22</b> Puré de verdura con pescado (4) / Menú infantil. Yogur (3).  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.
<b>25</b> Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur (3).  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	<b>26</b> Puré de verdura con huevo(2)/ Menú infantil. Yogur (3).  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	<b>27</b> Puré de verdura con pescado(4)/ Menú infantil. Yogur (3).  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	<b>28</b> Puré de verdura con ternera/ Menú infantil. Yogur (3).  Merienda: Papilla de fruta o merienda infantil.	<b>29</b> Puré de verdura con pollo/ Menú infantil. Yogur (3).  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 SESAMO

9



MOSTAZA

10



CACAHUETES

11



APIO

12



ALTRAMUCES

13



E-X  
DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

14

Menú sujeto a variaciones puntuales por motivos de abastecimiento o disponibilidad, manteniendo siempre el equilibrio nutricional del ciclo.

Agua como bebida principal y pan como acompañamiento. Se prioriza el aceite de oliva y la presencia regular de cereales integrales.

La fruta fresca constituye el postre habitual.

La información sobre alérgenos corresponde a la receta base, conforme al Reglamento (UE) 1169/2011. El centro dispone de adaptaciones dietéticas previa solicitud y documentación acreditativa.

La selección y verificación de los productos se realiza conforme a la información técnica facilitada por el proveedor.

# MENÚ MAYO 2026 NURSERY-INFANTIL (3-5 AÑOS)

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> <b>DÍA FESTIVO</b>
<b>4</b> Pasta integral con tomate (1, 2, 5, 10). Tortilla de calabacín con ensalada de tomate (2). Kiwi.  Merienda: Fruta y leche Cena: Verdura, pescado, arroz integral y fruta.	<b>5</b> Garbanzos guisados con verduras. Merluza al horno con pisto de verduras (4, 7, 8). Pera.  Merienda: Fruta y leche Cena: verdura, huevo, pan integral y fruta.	<b>6</b> Arroz con verduras salteadas. Ragú de pollo con ensalada.  Yogur natural (3).  Merienda: Fruta y leche Cena: verdura, pescado, patata y fruta.	<b>7</b> Judía verde con patata y habitas baby. Albóndigas con tomate y arroz blanco (5).  Plátano.  Merienda: Fruta y leche Cena: Ensalada, pescado, pasta o cuscús y fruta.	<b>8</b> Crema de calabacín y zanahoria. Merluza con patata cocida (4, 7, 8). Naranja/Mandarina  Merienda: Leche y biscotes. Cena: Verdura, legumbre, pan integral y fruta
<b>11</b> Paella de verduras. Tortilla de calabacín y ensalada (2).  Manzana. Merienda: Fruta y leche Cena: Verdura, pescado, pan integral y fruta.	<b>12</b> Crema de brócoli con patata. Ragú de pavo con arroz .  Kiwi. Merienda: Fruta y leche Cena: Ensalada, huevo, patata y fruta.	<b>13</b> Pasta integral con verduras (1, 2, 5, 10). Merluza con verduras y salsa de soja (4, 5, 7, 8). Pera. Merienda: Fruta y leche Cena: Verdura, pescado, arroz y fruta.	<b>14</b> Ensalada de alubias blancas. Ragú de ternera con cuscús (1). Yogur natural (3).  Merienda: Fruta y leche Cena: Verdura, carne blanca, pan o patata y fruta.	<b>15</b> Crema de verduras. Merluza al horno con patatas panadera (4, 7, 8) Plátano. Merienda: Leche y biscotes. Cena: Ensalada, huevo o legumbre y fruta.
<b>18</b> Arroz salteado con espárragos. Ragú de pollo con ensalada.  Manzana.  Merienda: Fruta y leche Cena: Verdura, legumbre, pan integral y fruta.	<b>19</b> Crema de calabacín y puerro. Merluza al horno con patatas panadera (4, 7, 8). Yogur natural (3).  Merienda: Fruta y leche Cena: Verdura, huevo ,carne blanca , arroz y fruta.	<b>20</b> Ensalada de pasta integral con verduras y habitas baby (1, 2, 5, 10). Tortilla francesa con ensalada verde (2). Manzana.  Merienda: Fruta y leche Cena: Verdura, legumbre, pan integral y fruta.	<b>21</b> Ensalada de lentejas con tomate y pepino. Hamburguesa vegetal al horno con pisto y patatas (1, 5). kiwi.  Merienda: Fruta y leche Cena: Sopa, pescado, cuscús y fruta.	<b>22</b> Cuscús con verduras (1). Merluza al horno con ensalada verde (4, 7, 8).  Plátano. Merienda: Leche y biscotes. Cena: Ensalada, huevo o legumbre , pan int. y fruta.
<b>25</b> Pasta integral con tomate (1, 2, 5, 10). Ragú de pollo con ensalada. Kiwi. Merienda: Fruta y leche Cena: Verdura, pescado, arroz integral y fruta.	<b>26</b> Garbanzos guisados con verduras. Tortilla de calabacín con ensalada de tomate (2). Pera. Merienda: Fruta y leche Cena: Verdura, pescado, patata y fruta.	<b>27</b> Arroz con verduras salteadas. Merluza al horno con pisto de verduras (4,7, 8) Yogur natural (3).  Merienda: Fruta y leche Cena: verdura, huevo, patata y fruta.	<b>28</b> Judía verde con patata y habitas baby. Albóndigas con tomate y arroz blanco (5). Plátano.  Merienda: Fruta y leche Cena: Ensalada, pescado, pasta y fruta.	<b>29</b> Crema de calabacín y zanahoria. Merluza con patata cocida (4, 7, 8). Naranja/Mandarina.  Merienda: Leche y biscotes. Cena: Verdura, legumbre, pan integral 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  
DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

14

Menú sujeto a variaciones puntuales por motivos de abastecimiento o disponibilidad, manteniendo siempre el equilibrio nutricional del ciclo.

Agua como bebida principal y pan como acompañamiento. Se prioriza el aceite de oliva y la presencia regular de cereales integrales.

La fruta fresca constituye el postre habitual.

La información sobre alérgenos corresponde a la receta base, conforme al Reglamento (UE) 1169/2011. El centro dispone de adaptaciones dietéticas previa solicitud y documentación acreditativa.

La selección y verificación de los productos se realiza conforme a la información técnica facilitada por el proveedor.

# MENÚ MAYO 2026 Primaria, Secundaria y Bachillerato

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1	DÍA FESTIVO
<b>4</b> Pasta integral con tomate (1, 2, 5, 10). Tortilla de calabacín con ensalada de tomate (2). Kiwi.  Cena: Verdura, pescado, arroz integral y fruta.	<b>5</b> Garbanzos guisados con verduras. Atún al horno con pisto de verduras (4, 7, 8)). Pera.  Cena: Verdura, huevo, pan integral y fruta.	<b>6</b> Arroz con verduras salteadas. Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada. Yogur natural (3).  Cena: verdura, pescado, patata y fruta.	<b>7</b> Judía verde con patata y habitas baby. Albóndigas con tomate y arroz blanco (5).  Plátano.  Cena: Ensalada, pescado, pasta o cuscús y fruta.	<b>8</b> Crema de calabacín y zanahoria. Lomitos de bacalao con patata cocida (4, 7, 8). Naranja/Mandarina  Cena: Verdura, legumbre, pan integral y fruta			
<b>11</b> Paella de verduras . Tortilla de calabacín y ensalada (2).  Manzana.  Cena: Verdura, pescado, pan integral y fruta.	<b>12</b> Brócoli con patata y guisantes. Filete de pavo la plancha con arroz .  Kiwi.  Cena: Ensalada, huevo, patata y fruta.	<b>13</b> Pasta integral con verduras (1, 2, 5, 10). Merluza con verduras y salsa de soja (4, 5, 7, 8). Pera.  Cena: Verdura, pescado, arroz y fruta.	<b>14</b> Ensalada de alubias blancas. Ragú de ternera con cuscús (1).  Yogur natural (3).  Cena: Verdura, carne blanca, pan o patata y fruta.	<b>15</b> Menestra de verduras. Salmón al horno con patatas panadera (4, 7, 8) Plátano.  Cena: Ensalada, huevo o legumbre y fruta.			
<b>18</b> Arroz salteado con espárragos. Filete de pollo a la plancha con ensalada.  Manzana.  Cena: Verdura, legumbre, pan integral y fruta.	<b>19</b> Crema de calabacín y puerro. Merluza al horno con patatas panadera (4, 7, 8). Yogur natural (3).  Cena: Verdura, huevo ,carne blanca , arroz y fruta.	<b>20</b> Ensalada de pasta integral con verduras y habitas baby (1,2,5,10). Tortilla francesa con ensalada verde (2). Pera.  Cena: Verdura, pescado, pan o patata y fruta.	<b>21</b> Ensalada de lentejas con tomate y pepino. Hamburguesa vegetal al horno con pisto y patatas (1, 5). kiwi.  Cena: Sopa, pescado, cuscús y fruta.	<b>22</b> Cuscús con verduras (1). Salmón al horno con ensalada verde (4, 7, 8) Plátano.  Cena: Ensalada, huevo o legumbre , pan int. y fruta.			
<b>25</b> Pasta integral con tomate (1, 2, 5, 10). Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada. Kiwi.  Cena: Verdura, pescado, arroz integral y fruta.	<b>26</b> Garbanzos guisados con verduras. Tortilla de calabacín con ensalada de tomate (2). Pera.  Cena: Verdura, pescado, patata y fruta.	<b>27</b> Arroz con verduras salteadas. Atún al horno con pisto de verduras (4, 7, 8). Yogur natural (3).  Cena: verdura, huevo, pan integral y fruta.	<b>28</b> Judía verde con patata y habitas baby. Albóndigas con tomate y arroz blanco (5).  Plátano.  Cena: Ensalada, pescado, pasta y fruta.	<b>29</b> Crema de calabacín y zanahoria. Lomitos de bacalao con patata cocida (4, 7, 8). Naranja/Mandarina.  Cena: Verdura, legumbre, pan integral 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  
DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

14

Menú sujeto a variaciones puntuales por motivos de abastecimiento o disponibilidad, manteniendo siempre el equilibrio nutricional del ciclo.

Agua como bebida principal y pan como acompañamiento Se prioriza el aceite de oliva y la presencia regular de cereales integrales.

La fruta fresca constituye el postre habitual.

La información sobre alérgenos corresponde a la receta base, conforme al Reglamento (UE) 1169/2011.El centro dispone de adaptaciones dietéticas previa solicitud y documentación acreditativa.

La selección y verificación de los productos se realiza conforme a la información técnica facilitada por el proveedor.

# MENÚ MAYO 2026 SIN MOSTAZA, SIN SÉSAMO, SIN APIO, SIN SULFITOS

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 <b>DÍA FESTIVO</b>
4 Pasta con tomate . Tortilla de calabacín con ensalada de tomate .  Kiwi.	5 Garbanzos guisados con verduras. Atún al horno con pisto de verduras.  Pera.	6 Arroz con verduras salteadas. Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada.  Yogur natural.	7 Judía verde con patata y habitas baby. Albóndigas con tomate y arroz blanco .  Plátano.	8 Crema de calabacín y zanahoria. Lomitos de bacalao con patata cocida .  Naranja/Mandarina.
11 Paella de verduras . Tortilla de calabacín y ensalada.  Manzana.	12 Brócoli con patata y guisantes. Filete de pavo a la plancha con arroz .  Kiwi.	13 Pasta integral con verduras. Merluza con verduras y salsa de soja.  Pera.	14 Ensalada de alubias blancas. Ragú de ternera con cuscús .  Yogur natural .	15 Menestra de verduras. Salmón al horno con patatas panadera.  Fruta fresca.
18 Arroz salteado con espárragos. Filete de pollo a la plancha con ensalada.  Manzana.	19 Crema de calabacín y puerro. Merluza al horno con patatas panadera.  Yogur natural .	20 Ensalada de pasta con verduras y habitas baby. Tortilla francesa con ensalada verde.  Pera.	21 Ensalada de lentejas con tomate y pepino. Hamburguesa vegetal al horno con pisto y patatas .  kiwi.	22 Cuscús con verduras. Salmón al horno con ensalada verde .  Plátano.
25 Pasta con tomate . Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada.  Kiwi.	26 Garbanzos guisados con verduras. Tortilla de calabacín con ensalada de tomate .  Pera.	27 Arroz con verduras salteadas. Atún al horno con pisto de verduras.  Yogur natural .	28 Judía verde con patata y habitas baby. Albóndigas con tomate y arroz blanco .  Plátano.	29 Crema de calabacín y zanahoria. Lomitos de bacalao con patata cocida.  Naranja/Mandarina.

Menú sujeto a variaciones puntuales por motivos de abastecimiento o disponibilidad, manteniendo siempre el equilibrio nutricional del ciclo.

Agua como bebida principal y pan como acompañamiento Se prioriza el aceite de oliva y la presencia regular de cereales integrales.

La fruta fresca constituye el postre habitual.

La información sobre alérgenos corresponde a la receta base, conforme al Reglamento (UE) 1169/2011.El centro dispone de adaptaciones dietéticas previa solicitud y documentación acreditativa.

La selección y verificación de los productos se realiza conforme a la información técnica facilitada por el proveedor.

# MENÚ MAYO SIN FRUTOS SECOS, CACAHUETES Y ALTRAMUCES

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> <b>DÍA FESTIVO</b>
<b>4</b> Pasta integral con tomate . Tortilla de calabacín con ensalada de tomate .  Kiwi.	<b>5</b> Garbanzos guisados con verduras. Atún al horno con pisto de verduras.  Pera.	<b>6</b> Arroz con verduras salteadas. Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada.  Yogur natural.	<b>7</b> Judía verde con patata y habitas baby. Albóndigas con tomate y arroz blanco .  Plátano.	<b>8</b> Crema de calabacín y zanahoria. Lomitos de bacalao con patata cocida .  Naranja/Mandarina.
<b>11</b> Paella de verduras. Tortilla de calabacín y ensalada.  Manzana.	<b>12</b> Brócoli con patata y guisantes. Filete de pavo a la plancha con arroz.  Kiwi.	<b>13</b> Pasta integral con verduras. Merluza con verduras y salsa de soja.  Pera.	<b>14</b> Ensalada de alubias blancas. Ragú de ternera con cuscús .  Yogur natural .	<b>15</b> Menestra de verduras. Salmón al horno con patatas panadera.  Plátano.
<b>18</b> Arroz salteado con espárragos. Filete de pollo a la plancha con ensalada.  Manzana.	<b>19</b> Crema de calabacín y puerro. Merluza al horno con patatas panadera.  Yogur natural .	<b>20</b> Ensalada de pasta integral con verduras y habitas baby. Tortilla francesa con ensalada verde.  Pera.	<b>21</b> Ensalada de lentejas con tomate y pepino. Hamburguesa vegetal al horno con pisto y patatas .  kiwi.	<b>22</b> Cuscús con verduras. Salmón al horno con ensalada verde .  Plátano.
<b>25</b> Pasta integral con tomate . Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada.  Kiwi.	<b>26</b> Garbanzos guisados con verduras. Tortilla de calabacín con ensalada de tomate.  Pera.	<b>27</b> Arroz con verduras salteadas. Atún al horno con pisto de verduras.  Yogur natural.	<b>28</b> Judía verde con patata y habitas baby. Albóndigas con tomate y arroz blanco .  Plátano.	<b>29</b> Crema de calabacín y zanahoria. Lomitos de bacalao con patata cocida.  Naranja/Mandarina.

Menú sujeto a variaciones puntuales por motivos de abastecimiento o disponibilidad, manteniendo siempre el equilibrio nutricional del ciclo.

Agua como bebida principal y pan como acompañamiento Se prioriza el aceite de oliva y la presencia regular de cereales integrales.

La fruta fresca constituye el postre habitual.

La información sobre alérgenos corresponde a la receta base, conforme al Reglamento (UE) 1169/2011. El centro dispone de adaptaciones dietéticas previa solicitud y documentación acreditativa.

La selección y verificación de los productos se realiza conforme a la información técnica facilitada por el proveedor.

# MENÚ MAYO 2026 SIN GLUTEN

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 <b>DÍA FESTIVO</b>
4 Pasta con tomate. Tortilla de calabacín con ensalada de tomate.  Kiwi.	5 Garbanzos guisados con verduras. Atún al horno con pisto de verduras.  Pera.	6 Arroz con verduras salteadas. Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada.  Yogur natural.	7 Judía verde con patata y habitas baby. Albóndigas con tomate y arroz blanco .  Plátano.	8 Crema de calabacín y zanahoria. Lomitos de bacalao con patata cocida .  Naranja/Mandarina.
11 Paella de verduras. Tortilla de calabacín y ensalada .  Manzana.	12 Brócoli con patata y guisantes. Filete de pavo a la plancha con arroz.  Kiwi.	13 Pasta con verduras . Merluza con verduras y salsa de soja.  Pera.	14 Ensalada de alubias blancas. Ragú de ternera con arroz .  Yogur natural .	15 Menestra de verduras. Salmón al horno con patatas panadera.  Plátano.
18 Arroz salteado con espárragos. Filete de pollo a la plancha con ensalada.  Manzana.	19 Crema de calabacín y puerro. Merluza al horno con patatas panadera.  Yogur natural .	20 Ensalada de pasta con verduras y habitas baby. Tortilla francesa con ensalada verde.  Pera.	21 Ensalada de lentejas con tomate y pepino. Pavo con pisto y patatas.  kiwi.	22 Arroz con verduras. Salmón al horno con ensalada verde .  Plátano.
25 Pasta con tomate . Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada.  Kiwi.	26 Garbanzos guisados con verduras. Tortilla de calabacín con ensalada de tomate.  Pera.	27 Arroz con verduras salteadas. Atún al horno con pisto de verduras.  Yogur natural.	28 Judía verde con patata y habitas baby. Albóndigas con tomate y arroz blanco .  Plátano.	29 Crema de calabacín y zanahoria. Lomitos de bacalao con patata cocida .  Naranja/Mandarina.

Menú sujeto a variaciones puntuales por motivos de abastecimiento o disponibilidad, manteniendo siempre el equilibrio nutricional del ciclo.

Agua como bebida principal y pan como acompañamiento Se prioriza el aceite de oliva y la presencia regular de cereales integrales.

La fruta fresca constituye el postre habitual.

La información sobre alérgenos corresponde a la receta base, conforme al Reglamento (UE) 1169/2011.El centro dispone de adaptaciones dietéticas previa solicitud y documentación acreditativa.

La selección y verificación de los productos se realiza conforme a la información técnica facilitada por el proveedor.

# MENÚ MAYO 2026 SIN HUEVO

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> <b>DÍA FESTIVO</b>
<b>4</b> Pasta con tomate . Pavo con ensalada de tomate .  Kiwi.	<b>5</b> Garbanzos guisados con verduras. Atún al horno con pisto de verduras.  Pera.	<b>6</b> Arroz con verduras salteadas). Contramulso de pollo a la plancha con ensalada.  Yogur natural.	<b>7</b> Judía verde con patata y habitas baby. Albóndigas con tomate y arroz blanco .  Plátano.	<b>8</b> Crema de calabacín y zanahoria. Lomitos de bacalao con patata cocida .  Naranja/Mandarina.
<b>11</b> Paella de verduras. Pollo con ensalada.  Manzana.	<b>12</b> Brócoli con patata y guisantes. Filete de pavo a la plancha con arroz.  Kiwi.	<b>13</b> Pasta con verduras. Merluza con verduras y salsa de soja .  Pera.	<b>14</b> Ensalada de alubias blancas. Ragú de ternera con cuscús .  Yogur natural .	<b>15</b> Menestra de verduras. Salmón al horno con patatas panadera.  Fruta fresca.
<b>18</b> Arroz salteado con espárragos. Filete de pollo a la plancha con ensalada.  Manzana	<b>19</b> Crema de calabacín y puerro. Merluza al horno con patatas panadera.  Yogur natural .	<b>20</b> Ensalada de pasta con verduras y habitas baby.. Pavo con ensalada verde.  Pera.	<b>21</b> Ensalada de lentejas con tomate y pepino. Hamburguesa vegetal al horno con pisto y patatas .  kiwi.	<b>22</b> Cuscús con verduras. Salmón al horno con ensalada verde .  Plátano.
<b>25</b> Pasta con tomate . Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada.  Kiwi.	<b>26</b> Garbanzos guisados con verduras. Pavo con ensalada de tomate.  Pera.	<b>27</b> Arroz con verduras salteadas. Atún al horno con pisto de verduras.  Yogur natural.	<b>28</b> Judía verde con patata y habitas baby. Albóndigas con tomate y arroz blanco .  Plátano.	<b>29</b> Crema de calabacín y zanahoria. Lomitos de bacalao con patata cocida.  Naranja/Mandarina.

Menú sujeto a variaciones puntuales por motivos de abastecimiento o disponibilidad, manteniendo siempre el equilibrio nutricional del ciclo.

Agua como bebida principal y pan como acompañamiento Se prioriza el aceite de oliva y la presencia regular de cereales integrales.

La fruta fresca constituye el postre habitual.

La información sobre alérgenos corresponde a la receta base, conforme al Reglamento (UE) 1169/2011.El centro dispone de adaptaciones dietéticas previa solicitud y documentación acreditativa.

La selección y verificación de los productos se realiza conforme a la información técnica facilitada por el proveedor.

# MENÚ MAYO 2026 SIN LACTOSA/PLV

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> <b>DÍA FESTIVO</b>
<b>4</b> Pasta integral con tomate . Tortilla de calabacín con ensalada de tomate .  Kiwi.	<b>5</b> Garbanzos guisados con verduras. Atún al horno con pisto de verduras.  Pera.	<b>6</b> Arroz con verduras salteadas. Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada.  Fruta fresca.	<b>7</b> Judía verde con patata y habitas baby. Albóndigas con tomate y arroz blanco .  Plátano.	<b>8</b> Crema de calabacín y zanahoria. Lomitos de bacalao con patata cocida .  Naranja/Mandarina.
<b>11</b> Paella de verduras. Tortilla de calabacín y ensalada.  Manzana.	<b>12</b> Brócoli con patata y guisantes. Filete de pavo a la plancha con arroz.  Kiwi.	<b>13</b> Pasta integral con verduras. Merluza con verduras y salsa de soja.  Pera.	<b>14</b> Ensalada de alubias blancas. Ragú de ternera con cuscús .  Fruta fresca.	<b>15</b> Menestra de verduras. Salmón al horno con patatas panadera.  Plátano.
<b>18</b> Arroz salteado con espárragos. Filete de pollo a la plancha con ensalada.  Manzana.	<b>19</b> Crema de calabacín y puerro. Merluza al horno con patatas panadera.  Fruta fresca .	<b>20</b> Ensalada de pasta integral con verduras y habitas baby. Tortilla francesa con ensalada verde.  Pera.	<b>21</b> Ensalada de lentejas con tomate y pepino. Hamburguesa vegetal al horno con pisto y patatas .  kiwi.	<b>22</b> Cuscús con verduras. Salmón al horno con ensalada verde .  Plátano.
<b>25</b> Pasta integral con tomate . Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada.  Kiwi.	<b>26</b> Garbanzos guisados con verduras. Tortilla de calabacín con ensalada de tomate.  Pera.	<b>27</b> Arroz con verduras salteadas. Atún al horno con pisto de verduras.  Fruta fresca.	<b>28</b> Judía verde con patata y habitas baby. Albóndigas con tomate y arroz blanco .  Plátano.	<b>29</b> Crema de calabacín y zanahoria. Lomitos de bacalao con patata cocida.  Naranja/Mandarina.

Menú sujeto a variaciones puntuales por motivos de abastecimiento o disponibilidad, manteniendo siempre el equilibrio nutricional del ciclo.

Agua como bebida principal y pan como acompañamiento Se prioriza el aceite de oliva y la presencia regular de cereales integrales.

La fruta fresca constituye el postre habitual.

La información sobre alérgenos corresponde a la receta base, conforme al Reglamento (UE) 1169/2011. El centro dispone de adaptaciones dietéticas previa solicitud y documentación acreditativa.

La selección y verificación de los productos se realiza conforme a la información técnica facilitada por el proveedor.

# MENÚ MAYO 2026 SIN PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS Y SOJA

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> <b>DÍA FESTIVO</b>
<b>4</b> Pasta integral con tomate . Tortilla de calabacín con ensalada de tomate .  Kiwi.	<b>5</b> Garbanzos guisados con verduras. Pollo con pisto de verduras.  Pera.	<b>6</b> Arroz con verduras salteadas. Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada.  Yogur natural.	<b>7</b> Judía verde con patata y habitas baby. Albóndigas con tomate y arroz blanco .  Plátano.	<b>8</b> Crema de calabacín y zanahoria. Pollo con patata cocida .  Naranja/Mandarina.
<b>11</b> Paella de verduras. Tortilla de calabacín y ensalada.  Manzana.	<b>12</b> Brócoli con patata y guisantes. Filete de pavo a la plancha con arroz.  Kiwi.	<b>13</b> Pasta integral con verduras. Pollo con verduras.  Pera.	<b>14</b> Ensalada de alubias blancas. Ragú de ternera con cuscús .  Yogur natural .	<b>15</b> Menestra de verduras. Pollo con patatas panadera.  Plátano.
<b>18</b> Arroz salteado con espárragos. Filete de pollo a la plancha con ensalada .  Pera.	<b>19</b> Crema de calabacín y puerro. Pavo con patatas panadera.  Yogur natural .	<b>20</b> Ensalada de pasta integral con verduras y habitas baby. Tortilla francesa con ensalada verde.  Pera.	<b>21</b> Ensalada de lentejas con tomate y pepino. Pavo con pisto y patatas .  kiwi.	<b>22</b> Cuscús con verduras. Pollo con ensalada verde .  Plátano.
<b>25</b> Pasta integral con tomate . Contramuslo de pollo a la plancha con ensalada.  Kiwi.	<b>26</b> Garbanzos guisados con verduras. Tortilla de calabacín con ensalada de tomate.  Pera.	<b>27</b> Arroz con verduras salteadas. Pollo con pisto de verduras.  Yogur natural.	<b>28</b> Judía verde con patata y habitas baby. Albóndigas con tomate y arroz blanco .  Plátano.	<b>29</b> Crema de calabacín y zanahoria. Pavo con patata cocida.  Naranja/Mandarina.

Menú sujeto a variaciones puntuales por motivos de abastecimiento o disponibilidad, manteniendo siempre el equilibrio nutricional del ciclo.

Agua como bebida principal y pan como acompañamiento Se prioriza el aceite de oliva y la presencia regular de cereales integrales.

La fruta fresca constituye el postre habitual.

La información sobre alérgenos corresponde a la receta base, conforme al Reglamento (UE) 1169/2011.El centro dispone de adaptaciones dietéticas previa solicitud y documentación acreditativa.

La selección y verificación de los productos se realiza conforme a la información técnica facilitada por el proveedor.

# MENÚ VEGANO MAYO 2026

## HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> <b>DÍA FESTIVO</b>
<b>4</b> <b>Pasta con tomate.</b> <b>Tofu marinado a la plancha con ensalada (5).</b> <b>Kiwi.</b>  Cena: Crema de verdura, legumbre, pan integral y fruta.	<b>5</b> <b>Garbanzos guisados con verduras.</b> <b>Hamburguesa vegetal con ensalada de tomate.</b> <b>Pera.</b> Cena: Verdura, proteína vegetal, patata y fruta.	<b>6</b> <b>Arroz con verduras salteadas.</b> <b>Lentejas tipo boloñesa con ensalada verde. (1, 5).</b> <b>Fruta fresca.</b> Cena: Ensalada completa, humus, pan y fruta.	<b>7</b> <b>Judía verde con patata.</b> <b>Alubias guisadas con arroz blanco.</b> <b>Plátano.</b> Cena: Ensalada, proteína vegetal, pan y fruta.	<b>8</b> <b>Crema de calabacín y zanahoria.</b> <b>Estofado de garbanzos.</b>  <b>Naranja/Mandarina</b>  Cena: Verdura, cereal, proteína vegetal y fruta.
<b>11</b> <b>Paella de verduras</b> <b>Tofu al horno con tomate y ensalada verde (5).</b> <b>Manzana.</b> Cena: Crema de verdura, legumbre, pan integral y fruta.	<b>12</b> <b>Brócoli con patata y guisantes.</b> <b>Tempeh salteado con ensalada (5).</b>  <b>Kiwi.</b> Cena: Ensalada completa, humus, pan y fruta.	<b>13</b> <b>Pasta con verduras .</b> <b>Tofu marinado con ensalada (5).</b>  <b>Pera.</b> Cena: Verdura, legumbre, pan y fruta.	<b>14</b> <b>Ensalada de alubias blancas.</b> <b>Lentejas estofadas con cuscús (1).</b>  <b>Fruta fresca.</b> Cena: Verdura, proteína vegetal, patata y fruta.	<b>15</b> <b>Menestra de verduras.</b> <b>Hamburguesa vegetal con patata panadera (1, 5).</b> <b>Plátano.</b>  Cena: Ensalada, humus, pan integral y fruta.
<b>18</b> <b>Arroz salteado con espárragos.</b> <b>Garbanzos salteados con ensalada sencilla.</b>  <b>Manzana.</b> Cena: Verdura, tofu/derivado vegetal y fruta.	<b>19</b> <b>Crema de calabacín y puerro.</b> <b>Tofu a la plancha con arroz salteado (5).</b>  <b>Fruta fresca.</b> Cena: Verdura, proteína vegetal (legumbre), pan o quinoa y fruta.	<b>20</b> <b>Ensalada de pasta con verduras y habitas bay.</b> <b>Lentejas con patatas estofadas.</b> <b>Pera.</b> Cena: Crema de verdura, legumbre, pan integral y fruta.	<b>21</b> <b>Ensalada de lentejas con tomate y pepino (1).</b> <b>Hamburguesa vegetal al horno con cuscús y verduritas (1, 5).</b> <b>Kiwi.</b> Cena: sopa con pasta, proteína vegetal y fruta.	<b>22</b> <b>Arroz con verduras .</b> <b>Tempeh al horno con ensalada verde (5).</b>  <b>Plátano.</b>  Cena: Ensalada, humus, pan integral y fruta.
<b>25</b> <b>Pasta con tomate .</b> <b>Tofu marinado al horno con ensalada (5).</b> <b>Kiwi.</b> Cena: Crema de verdura, legumbre, pan integral y fruta.	<b>26</b> <b>Garbanzos guisados con verduras.</b> <b>Hamburguesa vegetal con ensalada de tomate (1, 5).</b> <b>Pera.</b> Cena: Verdura, proteína vegetal, patata y fruta.	<b>27</b> <b>Arroz con verduras salteadas.</b> <b>Lentejas tipo boloñesa con ensalada verde. (1, 5).</b> <b>Fruta fresca.</b> Cena: Ensalada completa, humus, pan y fruta.	<b>28</b> <b>Judía verde con patata.</b> <b>Alubias guisadas con arroz blanco.</b>  <b>Plátano.</b> Cena: Ensalada, proteína vegetal, pan y fruta.	<b>29</b> <b>Crema de calabacín y zanahoria.</b> <b>Estofado de garbanzos.</b>  <b>Naranja/Mandarina</b>  Cena: Verdura, cereal, proteína vegetal 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  
DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

14

Menú sujeto a variaciones puntuales por motivos de abastecimiento o disponibilidad, manteniendo siempre el equilibrio nutricional del ciclo.

Agua como bebida principal y pan como acompañamiento Se prioriza el aceite de oliva y la presencia regular de cereales integrales.

La fruta fresca constituye el postre habitual.

La información sobre alérgenos corresponde a la receta base, conforme al Reglamento (UE) 1169/2011.El centro dispone de adaptaciones dietéticas previa solicitud y documentación acreditativa.

La selección y verificación de los productos se realiza conforme a la información técnica facilitada por el proveedor.