

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
DÍÓXIDO 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 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 Arroz con verduras salteadas. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Kiwi. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pescado, arroz integral y fruta.	14 Macarrones integrales con tomate natural (1, 2, 5, 10). Pavo al horno con calabacín salteado. Pera. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pescado, patata y fruta.	15 Garbanzos guisados con verduras. Merluza al horno con ensalada (4). Yogur (3). Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, huevo, pan integral y fruta.	16 Judía verde con patata. Albóndigas con tomate y arroz blanco. Plátano. Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada, pescado, pasta y fruta.	17 Crema de calabacín y zanahoria. Merluza con patata cocida (4). Naranja. Merienda: Leche y galletas. Cena: Verdura, legumbre, y fruta.
20 Paella de verduras y pollo. Tortilla de calabacín con ensalada (2). Manzana. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pescado, pan integral y fruta.	21 Crema de brócoli. Merluza al horno con verduras y salsa de soja (4, 5). Fresas. Merienda: Fruta y leche. Cena: Ensalada, huevo, patata y fruta.	22 Espaguetis integrales con verduras (1, 2, 5, 10). Pechuga de pavo a la plancha con ensalada. Pera. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pescado, arroz y fruta.	23 Ensalada de alubias blancas. Ragú de ternera con cuscús (1). Yogur (3). Merienda: Fruta y leche. Cena: Sándwich vegetal, pescado y fruta.	24 Crema de verduras. Merluza al horno con pisto (4). Fruta fresca. Merienda: Leche y galletas. Cena: Ensalada, huevo o legumbre y fruta.
27 Ensalada de pasta integral con verduras y habitas baby (1, 2, 5, 10). Tortilla francesa con ensalada (2). Fresas. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, pescado, pan o patata y fruta..	28 Crema de calabacín y puerro. Merluza al horno con patatas panadera (4). Yogur (3). Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, huevo o carne blanca y fruta.	29 Arroz salteado con espárragos. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Manzana. Merienda: Fruta y leche. Cena: Verdura, legumbre, pan integral y fruta.	30 Ensalada de lentejas con tomate y pepino (1). Hamburguesa al horno con cuscús y verduras (1, 5). Melón/kiwi. Merienda: Fruta y leche.. Cena: Sopa ligera, pescado, patata 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 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 (1). 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 Arroz con verduras salteadas. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Kiwi. Cena: Verdura, pescado, arroz integral y fruta.	14 Macarrones integrales con tomate natural (1, 2, 5, 10). Pavo al horno con calabacín salteado. Pera. Cena: Verdura, pescado, patata y fruta.	15 Garbanzos guisados con verduras. Atún al horno con ensalada (4). Yogur (3). Cena: Verdura, huevo, pan integral y fruta.	16 Judía verde con patata. Albóndigas con tomate y arroz blanco. Plátano. Cena: Ensalada, pescado, pasta y fruta.	17 Crema de calabacín y zanahoria. Lomitos de bacalao con patata cocida (4). Naranja. Cena: Verdura, legumbre, pan integral y fruta.
20 Paella de verduras y pollo. Tortilla de calabacín con ensalada (2). Manzana. Cena: Verdura, pescado, pan integral y fruta.	21 Brócoli con patata y guisantes. Salmón al horno con verduras y salsa de soja (4, 5). Fresas. Cena: Ensalada, huevo, patata y fruta.	22 Espaguetis integrales con verduras (1, 2, 5, 10). Pechuga de pavo a la plancha con ensalada. Pera. Cena: Verdura, pescado, arroz y fruta.	23 Ensalada de alubias blancas. Ragú de ternera con cuscús (1). Yogur (3). Cena: Sándwich vegetal, pescado y fruta.	24 Crema de verduras. Merluza al horno con pisto (4). Cerezas. Cena: Ensalada, huevo o legumbre y fruta.
27 Ensalada de pasta integral con verduras y habitas baby (1, 2, 5, 10). Tortilla francesa con ensalada (2). Fresas. Cena: Verdura, pescado, pan o patata y fruta..	28 Crema de calabacín y puerro. Merluza al horno con patatas panadera (4). Yogur (3). Cena: Verdura, huevo o carne blanca y fruta.	29 Arroz salteado con espárragos. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Manzana. Cena: Verdura, legumbre, pan integral y fruta.	30 Ensalada de lentejas con tomate y pepino (1). Hamburguesa al horno con cuscús y verduras (1). Melón/kiwi. Cena: Sopa ligera, pescado, patata 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 VEGANO ABRIL 2026

HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TRES CANTOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>13 Arroz con verduras salteadas. Hamburguesa vegetal con arroz blanco (1, 5). Kiwi.</p> <p>Cena: Verdura, proteína vegetal, cereal y fruta.</p>	<p>14 Macarrones con tomate natural (1, 2, 5, 10). Lentejas tipo boloñesa con calabacín salteado (1, 5). Pera.</p> <p>Cena: Verdura, proteína vegetal, patata y fruta.</p>	<p>15 Garbanzos guisados con verduras. Tofu marinado a la plancha con ensalada (5). Fruta fresca.</p> <p>Cena: Verdura, huevo, pan integral y fruta.</p>	<p>16 Judía verde con patata y habitas. Garbanzos crujientes con ensalada. Plátano.</p> <p>Cena: Ensalada, proteína vegetal, pan y fruta.</p>	<p>17 Crema de calabacín y zanahoria. Alubias guisadas con patata cocida. Naranja.</p> <p>Cena: Verdura, cereal, proteína vegetal y fruta.</p>
<p>20 Paella de verduras y pollo. Tofu al horno con tomate y ensalada (5). Manzana.</p> <p>Cena: Verdura, legumbre, pan integral y fruta.</p>	<p>21 Brócoli con patata y guisantes. Tempeh salteado con ensalada (5). Fresas.</p> <p>Cena: Ensalada, proteína vegetal, patata y fruta.</p>	<p>22 Espaguetis integrales con verduras (1, 2, 5, 10). Tofu marinado con ensalada (5). Pera.</p> <p>Cena: Verdura, legumbre, pan y fruta.</p>	<p>23 Ensalada de alubias blancas. Lentejas estofadas con cuscús (1). Fruta fresca.</p> <p>Cena: Verdura, proteína vegetal, patata y fruta.</p>	<p>24 Crema de verduras. Merluza al horno con pisto (4). Cerezas.</p> <p>Cena: Ensalada, huevo o legumbre y fruta.</p>
<p>27 Ensalada de pasta con verduras y habitas baby Tofu a la plancha con ensalada (5). Fresas.</p> <p>Cena: Verdura, legumbre, pan integral y fruta..</p>	<p>28 Crema de calabacín y puerro. Lentejas con patatas estofadas (1). Fruta fresca.</p> <p>Cena: Verdura, huevo o carne blanca y fruta.</p>	<p>29 Arroz salteado con espárragos. Garbanzos salteados con ensalada. Manzana.</p> <p>Cena: Verdura, tofu/derivado vegetal y fruta.</p>	<p>30 Ensalada de lentejas con tomate y pepino (1). Hamburguesa al horno con cuscús y verduras (1). Melón/kiwi.</p> <p>Cena: Sopa con pasta, proteína vegetal y fruta.</p>	



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

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 Arroz con verduras salteadas. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Kiwi.	14 Macarrones con tomate natural . Pavo al horno con calabacín salteado. Pera.	15 Garbanzos guisados con verduras. Atún al horno con ensalada. Yogur .	16 Judía verde con patata. Albóndigas con tomate y arroz blanco. Plátano.	17 Crema de calabacín y zanahoria. Lomitos de bacalao con patata cocida . Naranja.
20 Paella de verduras y pollo. Tortilla de calabacín con ensalada . Manzana.	21 Brócoli con patata y guisantes. Salmón al horno con verduras y salsa de soja. Fresas.	22 Espaguetis con verduras. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada. Pera.	23 Ensalada de alubias blancas. Ragú de ternera con cuscús. Yogur .	24 Crema de verduras. Merluza al horno con pisto . Cerezas.
27 Ensalada de pasta con verduras y habitas baby . Tortilla francesa con ensalada. Fresas.	28 Crema de calabacín y puerro. Merluza al horno con patatas panadera. Yogur.	29 Arroz salteado con espárragos. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Manzana.	30 Ensalada de lentejas con tomate y pepino . Hamburguesa al horno con cuscús y verduras. Melón/kiwi.	

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 Arroz con verduras salteadas. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Kiwi.	14 Macarrones integrales con tomate natural . Pavo al horno con calabacín salteado. Pera.	15 Garbanzos guisados con verduras. Atún al horno con ensalada. Yogur .	16 Judía verde con patata. Albóndigas con tomate y arroz blanco. Plátano.	17 Crema de calabacín y zanahoria. Lomitos de bacalao con patata cocida . Naranja.
20 Paella de verduras y pollo. Tortilla de calabacín con ensalada . Manzana.	21 Brócoli con patata y guisantes. Salmón al horno con verduras y salsa de soja. Fresas.	22 Espaguetis integrales con verduras. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada. Pera.	23 Ensalada de alubias blancas. Ragú de ternera con cuscús. Yogur .	24 Crema de verduras. Merluza al horno con pisto . Cerezas.
27 Ensalada de pasta integral con verduras y habitas baby . Tortilla francesa con ensalada. Fresas.	28 Crema de calabacín y puerro. Merluza al horno con patatas panadera. Yogur.	29 Arroz salteado con espárragos. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Manzana.	30 Ensalada de lentejas con tomate y pepino . Hamburguesa al horno con cuscús y verduritas. Melón/kiwi.	

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 Arroz con verduras salteadas. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Kiwi.	14 Macarrones con tomate natural . Pavo al horno con calabacín salteado. Pera.	15 Garbanzos guisados con verduras. Atún al horno con ensalada. Yogur .	16 Judía verde con patata. Albóndigas con tomate y arroz blanco. Plátano.	17 Crema de calabacín y zanahoria. Lomitos de bacalao con patata cocida . Naranja.
20 Paella de verduras y pollo. Tortilla de calabacín con ensalada . Manzana.	21 Brócoli con patata y guisantes. Salmón al horno con verduras salteadas. Fresas.	22 Espaguetis con verduras. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada. Pera.	23 Ensalada de alubias blancas. Ragú de ternera con arroz. Yogur .	24 Crema de verduras. Merluza al horno con pisto . Cerezas.
27 Ensalada de pasta con verduras y habitas baby . Tortilla francesa con ensalada. Fresas.	28 Crema de calabacín y puerro. Merluza al horno con patatas panadera . Yogur.	29 Arroz salteado con espárragos. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Manzana.	30 Ensalada de lentejas con tomate y pepino . Hamburguesa al horno con arroz y verduras. Melón/kiwi.	

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 Arroz con verduras salteadas. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Kiwi.	14 Macarrones con tomate natural . Pavo al horno con calabacín salteado. Pera.	15 Garbanzos guisados con verduras. Atún al horno con ensalada. Yogur .	16 Judía verde con patata. Albóndigas con tomate y arroz blanco. Plátano.	17 Crema de calabacín y zanahoria. Lomitos de bacalao con patata cocida . Naranja.
20 Paella de verduras y pollo. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada . Manzana.	21 Brócoli con patata y guisantes. Salmón al horno con verduras y salsa de soja. Fresas.	22 Espaguetis integrales con verduras. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada. Pera.	23 Ensalada de alubias blancas. Ragú de ternera con cuscús. Yogur .	24 Crema de verduras. Merluza al horno con pisto . Cerezas.
27 Ensalada de pasta con verduras y habitas baby . Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Fresas.	28 Crema de calabacín y puerro. Merluza al horno con patatas panadera . Yogur.	29 Arroz salteado con espárragos. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Manzana.	30 Ensalada de lentejas con tomate y pepino . Hamburguesa al horno con cuscús y verduritas. Melón/kiwi.	

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 Arroz con verduras salteadas. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Kiwi.	14 Macarrones integrales con tomate natural . Pavo al horno con calabacín salteado. Pera.	15 Garbanzos guisados con verduras. Atún al horno con ensalada. Fruta fresca .	16 Judía verde con patata. Albóndigas con tomate y arroz blanco. Plátano.	17 Crema de calabacín y zanahoria. Lomitos de bacalao con patata cocida . Naranja.
20 Paella de verduras y pollo. Tortilla de calabacín con ensalada . Manzana.	21 Brócoli con patata y guisantes. Salmón al horno con verduras y salsa de soja. Fresas.	22 Espaguetis integrales con verduras. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada. Pera.	23 Ensalada de alubias blancas. Ragú de ternera con cuscús. Fruta fresca .	24 Crema de verduras. Merluza al horno con pisto . Cerezas.
27 Ensalada de pasta integral con verduras y habitas baby . Tortilla francesa con ensalada. Fresas.	28 Crema de calabacín y puerro. Merluza al horno con patatas panadera . Fruta fresca.	29 Arroz salteado con espárragos. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Manzana.	30 Ensalada de lentejas con tomate y pepino . Hamburguesa al horno con cuscús y verduras. Melón/kiwi.	

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 Arroz con verduras salteadas. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Kiwi.	14 Macarrones con tomate natural . Pavo al horno con calabacín salteado. Pera.	15 Garbanzos guisados con verduras. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Yogur .	16 Judía verde con patata. Albóndigas con tomate y arroz blanco. Plátano.	17 Crema de calabacín y zanahoria. Pavo al horno con patata cocida . Naranja.
20 Paella de verduras y pollo. Tortilla de calabacín con ensalada . Manzana.	21 Brócoli con patata y guisantes. Pechuga de pollo a la plancha con verduras salteadas. Fresas.	22 Espaguetis con verduras. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada. Pera.	23 Ensalada de alubias blancas. Ragú de ternera con cuscús. Yogur .	24 Crema de verduras. Pavo al horno con pisto . Cerezas.
27 Ensalada de pasta con verduras y habi- tas baby . Tortilla francesa con ensalada. Fresas.	28 Crema de calabacín y puerro. Pavo al horno con patatas panadera. Yogur.	29 Arroz salteado con espárragos. Pechuga de pollo a la plancha con ensalada. Manzana.	30 Ensalada de lentejas con tomate y pepino . Hamburguesa al horno con cuscús y verduritas. Melón/kiwi.	

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.