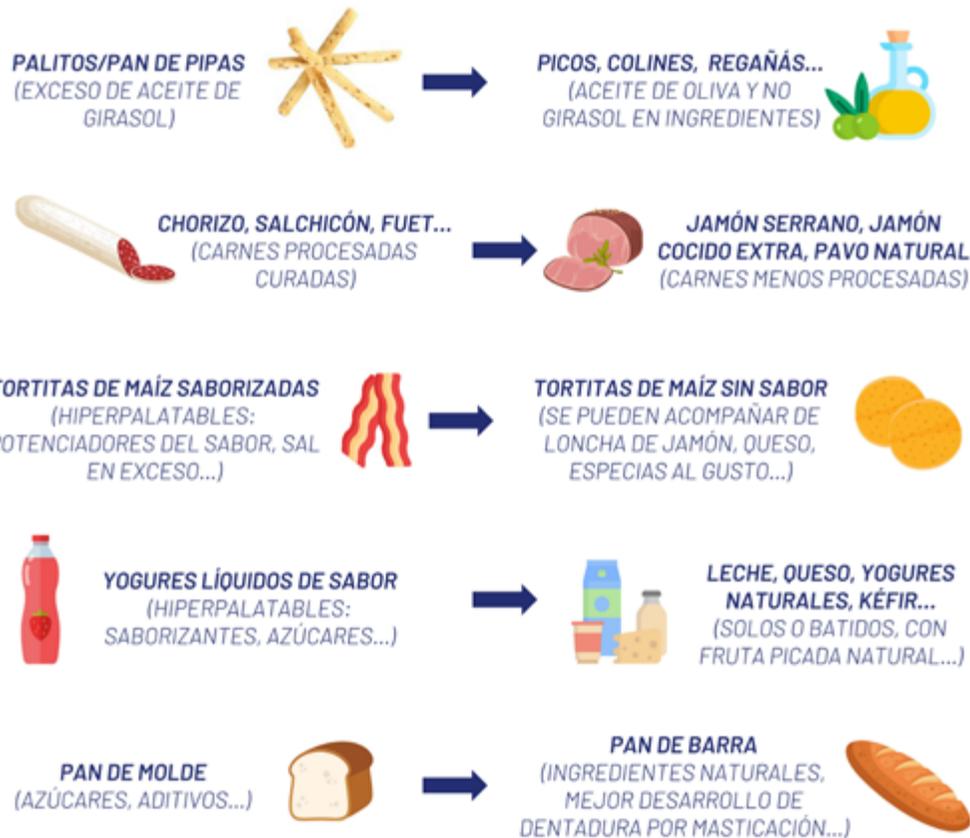


## SNACKS MÁS SALUDABLES

### CAMBIOS SENCILLOS QUE MARCAN LA DIFERENCIA



En colaboración con [colegiosaludable.com](http://colegiosaludable.com)

## MENÚ (ENA)

Si hemos comido	Podemos cenar
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta





# MENÚ Mensual

## MARZO / 2024 PURÉS / PURES

- » Existen menús de celíacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

Semana Week	LUNES MONDAY	Información nutricional Nutritional information	MARTES TUESDAY	Información nutricional Nutritional information	MIÉRCOLES WEDNESDAY	Información nutricional Nutritional information	JUEVES THURSDAY	Información nutricional Nutritional information	VIERNES FRIDAY	Información nutricional Nutritional information	
1	26 de febrero		27 de febrero		28 de febrero		29 de febrero		1 de marzo	Cal 197 Kcal Prot 9,51 g H.C. 30,66 g Lip. 0,37 g G. 3,81 g	
2	4 de marzo	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	5 de marzo	Cal 197 Kcal Prot 8,37 g H.C. 30,66 g Lip. 0,63 g G. 4,41 g	6 de marzo	Cal 201 Kcal Prot 9,24 g H.C. 30,66 g Lip. 0,78 g G. 4,56 g	7 de marzo	Cal 170 Kcal Prot 3,53 g H.C. 30,66 g Lip. 0,28 g G. 3,57 g	8 de marzo	Cal 197 Kcal Prot 9,51 g H.C. 30,66 g Lip. 0,37 g G. 3,81 g	
3	11 de marzo	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	12 de marzo	Cal 197 Kcal Prot 8,37 g H.C. 30,66 g Lip. 0,63 g G. 4,41 g	13 de marzo	Cal 201 Kcal Prot 9,24 g H.C. 30,66 g Lip. 0,78 g G. 4,56 g	14 de marzo	Cal 170 Kcal Prot 3,53 g H.C. 30,66 g Lip. 0,28 g G. 3,57 g	15 de marzo	Cal 197 Kcal Prot 9,51 g H.C. 30,66 g Lip. 0,37 g G. 3,81 g	
4	18 de marzo	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	19 de marzo	Cal 197 Kcal Prot 8,37 g H.C. 30,66 g Lip. 0,63 g G. 4,41 g	20 de marzo	Cal 201 Kcal Prot 9,24 g H.C. 30,66 g Lip. 0,78 g G. 4,56 g	21 de marzo	Cal 170 Kcal Prot 3,53 g H.C. 30,66 g Lip. 0,28 g G. 3,57 g	22 de marzo	FESTIVO HOLIDAY	
5	25 de marzo	26 de marzo		27 de marzo		28 de marzo		29 de marzo		FESTIVO HOLIDAY	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Conde de Orgaz  
Brains International School  
Calle Frascuelo, 2,  
28043 Madrid  
Tlf.: 913 88 93 55



# MENÚ Mensual

## MARZO / 2024

### MENÚ BASAL

- » Existen menús de celíacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional
1	26 de febrero		27 de febrero		28 de febrero		29 de febrero		1 de marzo	Cal 332 Kcal Prot 6,50 g H.C. 56,99 g Lip. 0,18 g G. 7,01 g
2	4 de marzo	Cal 327 Kcal Prot 19,24 g H.C. 33,26 g Lip. 1,09 g G. 11,17 g	5 de marzo	Cal 367 Kcal Prot 18,67 g H.C. 47,95 g Lip. 0,29 g G. 11,79 g	6 de marzo	Cal 405 Kcal Prot 13,01 g H.C. 48,25 g Lip. 3,95 g G. 17,04 g	7 de marzo	Cal 386 Kcal Prot 25,12 g H.C. 44,12 g Lip. 0,39 g G. 9,87 g	8 de marzo	Cal 336 Kcal Prot 9,42 g H.C. 62,11 g Lip. 0,12 g G. 5,23 g
3	11 de marzo	Cal 459 Kcal Prot 21,41 g H.C. 65,65 g Lip. 1,58 g G. 12,50 g	12 de marzo	Cal 425 Kcal Prot 22,90 g H.C. 45,75 g Lip. 0,03 g G. 16,37 g	13 de marzo	Cal 498 Kcal Prot 24,70 g H.C. 55,56 g Lip. 1,96 g G. 18,34 g	14 de marzo	Cal 317 Kcal Prot 8,69 g H.C. 55,20 g Lip. 0,14 g G. 6,54 g	15 de marzo	Cal 410 Kcal Prot 19,58 g H.C. 48,12 g Lip. 1,22 g G. 14,80 g
4	18 de marzo	Cal 392 Kcal Prot 19,37 g H.C. 55,81 g Lip. 1,45 g G. 15,25 g	19 de marzo	Cal 344 Kcal Prot 9,79 g H.C. 38,74 g Lip. 0,40 g G. 15,61 g	20 de marzo	Cal 332 Kcal Prot 8,46 g H.C. 56,38 g Lip. 0,14 g G. 7,71 g	21 de marzo	Cal 428 Kcal Prot 22,51 g H.C. 56,56 g Lip. 1,83 g G. 11,86 g	22 de marzo	FESTIVO
5	25 de marzo		26 de marzo		27 de marzo		28 de marzo		29 de marzo	
	FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO	

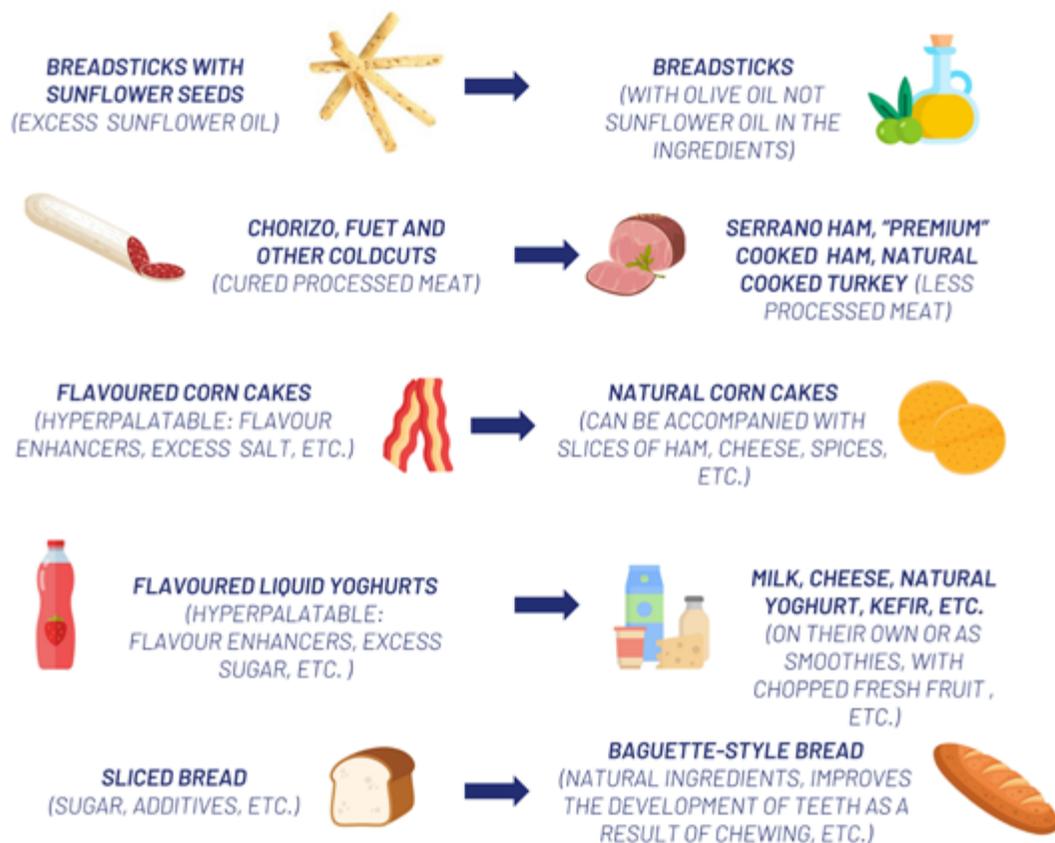
Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Conde de Orgaz  
Brains International School  
Calle Frasacuero, 2,  
28043 Madrid  
Tlf.: 913 88 93 55

### HEALTHIER SNACKS

#### SIMPLE CHANGES THAT MAKE A DIFFERENCE



En colaboración con [colegiosaludable.com](http://colegiosaludable.com)

**If for lunch, we ate...**

**For dinner, we can eat...**

Cereals, starches or legumes

Raw green vegetables

Vegetables

Cereals or starches

Meat

Fish or egg

Fish

Lean meat or egg

Egg

Fish or lean meat

Fruit

Yogurt products or fruit

Yogurt products

Fruit





# MONTHLY Menu

# MARCH / 2024 MENU

## Food will be adapted to the needs of the students.

- » There are specially prepared menus for gluten intolerance, food allergies, etc.
- » We offer a bland diet daily for children who may feel unwell.
- » All fish has been frozen for a minimum of 72 hours as per food safety standards.
- » Our menus include wholemeal and white bread and the drink will be water.

Week	MONDAY	Nutritional Information	TUESDAY	Nutritional Information	WEDNESDAY	Nutritional Information	THURSDAY	Nutritional Information	FRIDAY	Nutritional Information
1	February 26th		February 27th		February 28th		February 29th		March 1st	Cal 332 Kcal Prot 6,50 g H.C. 56,99 g Lip. 0,18 g G. 7,01 g
2	<b>March 4th</b> » Stewed potatoes with vegetables » Chicken Ragout » Salad » Yoghurt and bread	Cal 327 Kcal Prot 19,24 g H.C. 33,26 g Lip. 1,09 g G. 11,17 g	<b>March 5th</b> » ECO Lentils stew with vegetables » French omelette » Sauteed mushroom » Fruit and bread	Cal 367 Kcal Prot 18,67 g H.C. 47,95 g Lip. 0,29 g G. 11,79 g	<b>March 6th</b> » Zucchini cream » Stewed meatballs with vegetables » Baked potatoes » Fruit and bread	Cal 405 Kcal Prot 13,01 g H.C. 48,25 g Lip. 3,95 g G. 17,04 g	<b>March 7th</b> » ECO White bean stew with vegetables » Turkey with sauce » Salad » Fruit and bread	Cal 386 Kcal Prot 25,12 g H.C. 44,12 g Lip. 0,39 g G. 9,87 g	<b>March 8th</b> » Macaroni with vegetables » Grilled Hake » Baked potatoes » Fruit and bread	Cal 336 Kcal Prot 9,42 g H.C. 62,11 g Lip. 0,12 g G. 5,23 g
3	<b>March 11th</b> » Rice with chicken » Fish balls with vegetables in tomato sauce » Sauteed carrot » Yoghurt and bread	Cal 459 Kcal Prot 21,41 g H.C. 65,65 g Lip. 1,58 g G. 12,50 g	<b>March 12th</b> » Vegetable cream » Roasted chicken Legs » Baked potatoes » Fruit and bread	Cal 425 Kcal Prot 22,90 g H.C. 45,75 g Lip. 0,03 g G. 16,37 g	<b>March 13th</b> » Stew soup » Madrid ECO stew » Cabbage, potatoes and carrot » Fruit and bread	Cal 498 Kcal Prot 24,70 g H.C. 55,56 g Lip. 1,96 g G. 18,34 g	<b>March 14th</b> » Pasta with tomato sauce » Baked hake » Sauteed vegetables » Fruit and bread	Cal 317 Kcal Prot 8,69 g H.C. 55,20 g Lip. 0,14 g G. 6,54 g	<b>March 15th</b> » ECO Lentils stew with vegetables » French omelette with cheese » Salad » Fruit and bread	Cal 410 Kcal Prot 19,58 g H.C. 48,12 g Lip. 1,22 g G. 14,80 g
4	<b>March 18th</b> » Rice in tomato sauce » Beef ragout with vegetables » Sauteed vegetables » Yoghurt and bread	Cal 392 Kcal Prot 19,37 g H.C. 55,81 g Lip. 1,45 g G. 15,25 g	<b>March 19th</b> » Carrot cream » Spanish omelette » Salad » Fruit and bread	Cal 344 Kcal Prot 9,79 g H.C. 38,74 g Lip. 0,40 g G. 15,61 g	<b>March 20th</b> » Pasta with tomato sauce and cheese » Baked hake » Sauteed vegetables » Fruit and bread	Cal 332 Kcal Prot 8,46 g H.C. 56,38 g Lip. 0,14 g G. 7,71 g	<b>March 21st</b> » ECO Chickpea stew with vegetables » Grilled burger meat » Baked potatoes » ruit and bread	Cal 428 Kcal Prot 22,51 g H.C. 56,56 g Lip. 1,83 g G. 11,86 g	<b>HOLIDAY</b>	
5	<b>March 25th</b> <b>HOLIDAY</b>		<b>March 26th</b> <b>HOLIDAY</b>		<b>March 27th</b> <b>HOLIDAY</b>		<b>March 28th</b> <b>HOLIDAY</b>		<b>March 29th</b> <b>HOLIDAY</b>	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Conde de Orgaz  
 Brains International School  
 Calle Frascuelo, 2,  
 28043 Madrid  
 Tlf.: 913 88 93 55