

MÉTODOS CULINARIOS

MÁS SABOR, MÁS NUTRIENTES, MÁS SALUDABLE

VAPOR

- > sin contacto directo con el agua
- > reduce el tiempo de exposición al calor
- > conserva **vitaminas y minerales**
- > textura y color más vivos
- > ideal para: brócoli, zanahoria, espárragos, coliflor, calabacín

COCCIÓN AL AGUA

- > reduce **antinutrientes** (lectinas y oxalatos)
- > puede perder vitaminas hidrosolubles (C y B)
- > aconsejable **con poca agua y tiempo corto**
- > ideal para: legumbres o tubérculos

SALTEADO

- un **poco aceite** de oliva virgen extra - mejora la absorción de vitaminas liposolubles (A, E, K) y carotenoides
- **potencia sabor y color**
- recomendado para: zanahoria, tomate, espinacas o kale



HORNO

- **concentra sabores** y carameliza azúcares naturales
- **mantiene la mayoría de minerales**
- recomendable temperaturas moderadas (**160-180 °C**)
- toque de **aceite** de oliva virgen extra o especias
- perfecto para calabaza, batata, zanahoria, remolacha, ajo pimientos

ENCURTIDO

- fuente natural de **probióticos naturales**
- preservan las **vitaminas C y B**
- se aconseja usar **vinagre natural o salmuera sin pasteurizar** y evitar exceso de sal y azúcar
- pepino, col, coliflor, brócoli, cebollas, ajo, zanahoria, pimiento..

MENÚ CENA

Si hemos comido

Podemos cenar

Cereales, féculas o legumbres	<i>Hortalizas crudas o legumbres cocidas</i>
Verduras	<i>Cereales o féculas</i>
Carne	<i>Pescado o huevo</i>
Pescado	<i>Carne magra o huevo</i>
Huevo	<i>Pescado o carne magra</i>
Fruta	<i>Lácteos o fruta</i>
Lácteos	<i>Fruta</i>

Haz click en los botones abajo para descubrir más sobre nuestro menú

Plataforma de contacto Brains La Moraleja

Plataforma de contacto Brains Arturo Soria

Lo que comen mes a mes en Brains La Moraleja

Lo que comen mes a mes en Brains Arturo Soria



MENÚ Mensual

NOVIEMBRE / 2025

INFANTIL – PRIMARIA

- » Existen menús de celiacos, 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	27 De octubre		28 De octubre		29 De octubre		30 De octubre		31 De octubre	
2	3 De noviembre		4 De noviembre	Cal 949 kcal Prot 14 g H.C. 35 g Lip. 48 g G. 9 g	5 De noviembre JORNADA FISH REVOLUTION	Cal 1113 kcal Prot 14 g H.C. 38 g Lip. 44 g G. 11 g	6 De noviembre	Cal 1029 kcal Prot 21 g H.C. 39 g Lip. 10 g G.	7 De noviembre	Cal 946 kcal Prot 26 g H.C. 25 g Lip. 48 g G. 12 g
3	10 De noviembre		11 De noviembre	Cal 769 kcal Prot 17 g H.C. 41 g Lip. 40 g G. 6 g	12 De noviembre	Cal 909 kcal Prot 15 g H.C. 39 g Lip. 44 g G. 9 g	13 De noviembre	Cal 556 kcal Prot 19 g H.C. 48 g Lip. 29 g G. 7 g	14 De noviembre	Cal 970 kcal Prot 22 g H.C. 36 g Lip. 40 g G. 9 g
4	17 De noviembre	Cal 976 kcal Prot 17 g H.C. 32 g Lip. 48 g G. 9 g	18 De noviembre	Cal 1114 kcal Prot 18 g H.C. 36 g Lip. 44 g G. 8 g	19 De noviembre	Cal 895 kcal Prot 28 g H.C. 22 g Lip. 48 g G. 10 g	20 De noviembre DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO	Cal 898 kcal Prot 14 g H.C. 35 g Lip. 49 g G. 15 g	21 De noviembre	Cal 985 kcal Prot 20 g H.C. 30 g Lip. 45 g G. 8 g
5	24 De noviembre	Cal 807 kcal Prot 15 g H.C. 31 g Lip. 51 g G. 10 g	25 De noviembre	Cal 551 kcal Prot 16 g H.C. 54 g Lip. 25 g G. 4 g	26 De noviembre DÍA DEL FUNDADOR	Cal 904 kcal Prot 18 g H.C. 43 g Lip. 38 g G. 9 g	27 De noviembre	Cal 800 kcal Prot 19 g H.C. 45 g Lip. 35 g G. 7 g	28 De noviembre ACCIÓN DE GRACIAS	Cal 502 kcal Prot 17 g H.C. 43 g Lip. 36 g G. 7 g

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

Arturo Soria
Brains International School
C/ C. María Lombillo, 5 y 9
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00



MENÚ Mensual

NOVIEMBRE / 2025
SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » Existen menús de celiacos, 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	27 De octubre		28 De octubre		29 De octubre		30 De octubre		31 De octubre	
2	3 De noviembre		4 De noviembre	Cal 949 kcal Prot 14 g H.C. 35 g Lip. 48 g G. 9 g	5 De noviembre JORNADA FISH REVOLUTION	Cal 1113 kcal Prot 14 g H.C. 38 g Lip. 44 g G. 11 g	6 De noviembre	Cal 1029 kcal Prot 21 g H.C. 39 g Lip. 10 g G.	7 De noviembre	Cal 946 kcal Prot 26 g H.C. 25 g Lip. 48 g G. 12 g
3	10 De noviembre		11 De noviembre	Cal 769 kcal Prot 17 g H.C. 41 g Lip. 40 g G. 6 g	12 De noviembre	Cal 909 kcal Prot 15 g H.C. 39 g Lip. 44 g G. 9 g	13 De noviembre	Cal 556 kcal Prot 19 g H.C. 48 g Lip. 29 g G. 7 g	14 De noviembre	Cal 970 kcal Prot 22 g H.C. 36 g Lip. 40 g G. 9 g
4	17 De noviembre	Cal 976 kcal Prot 17 g H.C. 32 g Lip. 48 g G. 9 g	18 De noviembre	Cal 1114 kcal Prot 18 g H.C. 36 g Lip. 44 g G. 8 g	19 De noviembre	Cal 895 kcal Prot 28 g H.C. 22 g Lip. 48 g G. 10 g	20 De noviembre DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO	Cal 898 kcal Prot 14 g H.C. 35 g Lip. 49 g G. 15 g	21 De noviembre	Cal 985 kcal Prot 20 g H.C. 30 g Lip. 45 g G. 8 g
5	24 De noviembre	Cal 807 kcal Prot 15 g H.C. 31 g Lip. 51 g G. 10 g	25 De noviembre	Cal 551 kcal Prot 16 g H.C. 54 g Lip. 25 g G. 4 g	26 De noviembre DÍA DEL FUNDADOR	Cal 904 kcal Prot 18 g H.C. 43 g Lip. 38 g G. 9 g	27 De noviembre	Cal 800 kcal Prot 19 g H.C. 45 g Lip. 35 g G. 7 g	28 De noviembre ACCIÓN DE GRACIAS	Cal 502 kcal Prot 17 g H.C. 43 g Lip. 36 g G. 7 g

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

Arturo Soria
Brains International School
C/ C. María Lombillo, 5 y 9
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00



MENÚ Mensual

NOVIEMBRE / 2025

RECOMENDACIÓN DE CENAS

- » 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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	27 de octubre	28 de octubre	29 de octubre	30 de octubre	31 de octubre
2	3 de noviembre FESTIVO	4 de noviembre » Wraps de carne picada » Ensalada de tomate y rucula	5 de noviembre » Sopa miso de tofu y pollo » wok de verduras	6 de noviembre » Ensaladilla de merluza y gamba » Verduras asadas	7 de noviembre » Pizza de champiñones, calabaza y parmesano » Ensalada fría de calabacín
3	10 de noviembre FESTIVO	11 de noviembre » Pancakes de patata, col y queso feta » Salteado de ternera con soja	12 de noviembre » Ramen de cerdo y brocoli » Ensalada de canónigos y pimientos	13 de noviembre » Lubina a la sal » Coliflor especiada y asada	14 de noviembre » Tortilla francesa con queso » Verduras asadas
4	17 de noviembre » Pavo estofado » Ensalada de espinacas y manzana	18 de noviembre » Hot dogs vegetales » Crema de calabaza	19 de noviembre » Berenjenas rellenas de atun gratinadas » Ensalada variada	20 de noviembre » Fiambre de pechuga de pollo casero » Ensalada de pan tostado y cherrys asados	21 de noviembre » Huevos revueltos con champiñon » Escalivada de verduras
5	24 de noviembre » Huevos estofados en salsa de tomate, albahaca y queso » Crema de hortalizas	25 de noviembre » Palometa asada con pimientos caramelizados » Ensalada verde con patata y boniato asados	26 de noviembre » Lomo de cerdo con hierbas » Brocoli vapor	27 de noviembre » Salchichas vegetarianas, puré de patata y brocoli rehogado » Sopa de verduras	28 de noviembre » Pescado azul al horno » Pancakes de patata y verduritas

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

Arturo Soria
Brains International School
C/ C. María Lombillo, 5 y 9
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00

CULINARY METHODS

MORE FLAVOR AND MORE NUTRIENTS

STEAM

- > **without direct contact** with water
- > reduces heat exposure time
- > conserves **vitamins and minerals**
- > more vivid **texture** and **colour**
- > *ideal for: broccoli, carrot, asparagus, cauliflower, zucchini*

BOILING

- > reduces **antinutrients** (lectins and oxalates)
- > may lose **water-soluble vitamins** (C y B)
- > advisable with little water and short time
- > best for: legumes or tubers

SAUTEED

- a bit of extra virgin olive **oil**– improves the absorption of **fat-soluble vitamins** (A, E, K) and carotenoids
- **enhances flavour and colour**
- for: carrot, tomato, spinach, or kale



ROASTED

- **concentrates flavors** and **caramelizes natural sugars**
- **retains most minerals**
- moderate temperatures (**160–180 °C**)
- a touch of extra virgin olive **oil** or **spices**
- perfect for pumpkin, sweet potato, carrot, beetroot, garlic, and peppers

PICKLES

- natural source of **probiotics**
- preserves **vitamins C and B**
- **natural vinegar** or unpasteurized brine are recommended; **excessive salt and sugar** should be avoided.
- cucumber, cabbage, cauliflower, broccoli, onions, garlic, carrot, pepper.

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

Click on the buttons below to discover more about our menu

The dining room of my school Brains La Moraleja

The dining room of my school Arturo Soria

What they eat each month at Brains La Moraleja

What they eat each month at Brains Arturo Soria



MONTHLY Menu

NOVEMBRE / 2025 INFANTS-PRIMARY

- » 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
	October 27th		October 28th		October 29th		October 30th		October 31st	
1										
2	November 3rd HOLIDAY		November 4th » Mexican red rice » Golden chicken tacos » Lettuce and olives » Sliced carrots » Fruit	Cal 949 kcal Prot 14 g H.C. 35 g Lip. 48 g G. 9 g	November 5th FISH REVOLUTION DAY » Lentils stew » Tuna pasties » Lettuce and tomato » Baked courgette » Fruit	Cal 1113 kcal Prot 14 g H.C. 38 g Lip. 44 g G. 11 g	November 6th » Noodles à la Marinière » Galician-style boiled gammon » Lettuce, onion and sweetcorn salad » Sautéed swiss chard » Yoghurt	Cal 1029 kcal Prot 21 g H.C. 39 g Lip. 10 g G.	November 7th » Cream of vegetables with french-style deviled egg » Roast chicken provençal » Quinoa with vegetables » Tuna fish salad » Fruit	Cal 946 kcal Prot 26 g H.C. 25 g Lip. 48 g G. 12 g
3	November 10th HOLIDAY		November 11th » Cream of Pumpkin and carrots soup » Fillet of haddock in sauce » Green beans » Pasta salad » Fruit	Cal 769 kcal Prot 17 g H.C. 41 g Lip. 40 g G. 6 g	November 12th » Fish paella » French omelette » Tomato and bean sprout salad » Broccoli » Fruit	Cal 909 kcal Prot 15 g H.C. 39 g Lip. 44 g G. 9 g	November 13th » Traditional spanish "cocido" soup » Chickpeas, chicken & potato » Cabbage » Yoghurt	Cal 556 kcal Prot 19 g H.C. 48 g Lip. 29 g G. 7 g	November 14th » Wholegrain pasta with tomato and basil » Roast chicken with rosemary » Lettuce, tomato and cucumber » Sautéed red cabbage » Fruit	Cal 970 kcal Prot 22 g H.C. 36 g Lip. 40 g G. 9 g
4	November 17th » Lentil stew » Classics fried eggs, potatoes and "Serrano" ham » Tomato and oregano » Vegetables » Fruit	Cal 976 kcal Prot 17 g H.C. 32 g Lip. 48 g G. 9 g	November 18th » "Carreteiro" rice with vegetables » Baked salmon with herbs and lemon » Tomato and cucumber salad » Baked aubergine with honey » Fruit	Cal 1114 kcal Prot 18 g H.C. 36 g Lip. 44 g G. 8 g	November 19th » Sautéed green beans » Chicken in sauce » Lettuce and tomato » Roast potatoes » Fruit	Cal 895 kcal Prot 28 g H.C. 22 g Lip. 48 g G. 10 g	November 20th WORLD CHILDREN'S DAY » Spaghetti with "pistomate" » Lettuce and olives » Peas and diced potatoes » Yoghurt	Cal 898 kcal Prot 14 g H.C. 35 g Lip. 49 g G. 15 g	November 21st » Red kidney beans with chorizo » Hake fillet with lemon » Tomato and cucumber salad » Courgette » Fruit	Cal 985 kcal Prot 20 g H.C. 30 g Lip. 45 g G. 8 g
5	November 24th » Cream of vegetable soup with croutons » Scrambled eggs with tuna » Lettuce and red pepper » Vegetables with pesto sauce » Fruit	Cal 807 kcal Prot 15 g H.C. 31 g Lip. 51 g G. 10 g	November 25th » Traditional spanish "cocido" soup » Chickpeas, chicken & potato » Cabbage » Fruit	Cal 551 kcal Prot 16 g H.C. 54 g Lip. 25 g G. 4 g	November 26th FOUNDERS' DAY » Spaghetti with meatballs » Roasted pepper » Jelly	Cal 904 kcal Prot 18 g H.C. 43 g Lip. 38 g G. 9 g	November 27th » Risotto-style rice with chicken and "sobrasada" » Marinated haddock » Lettuce and sweetcorn » Cauliflower » Yoghurt	Cal 800 kcal Prot 19 g H.C. 45 g Lip. 35 g G. 7 g	November 28th THANKSGIVING DAY » Sautéed green beans » Grilled turkey burger » Mashed potatoes » Fruit	Cal 502 kcal Prot 17 g H.C. 43 g Lip. 36 g G. 7 g

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

Arturo Soria
Brains International School
C/ C. María Lombillo, 5 y 9
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00



MONTHLY Menu

NOVEMBRE / 2025

SECONDARY – HIGH SCHOOL

- » 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
	October 27th		October 28th		October 29th		October 30th		October 31st	
1										
2	November 3rd HOLIDAY		November 4th » Mexican red rice » Golden chicken tacos » Fried eggs with ratatouille » Lettuce and olives » Sliced carrots » Fruit	Cal 949 kcal Prot 14 g H.C. 35 g Lip. 48 g G. 9 g	November 5th FISH REVOLUTION DAY » Lentil stew » Tuna pasties » Hake lasagna » Lettuce and tomato » Baked courgette » Fruit	Cal 1113 kcal Prot 14 g H.C. 38 g Lip. 44 g G. 11 g	November 6th » Noodles à la Marinière » Galician-style boiled gammon » Lettuce, onion and sweetcorn salad » Sautéed swiss chard » Yoghurt	Cal 1029 kcal Prot 21 g H.C. 39 g Lip. 10 g G.	November 7th » Cream of vegetables with french-style deviled egg » Roast chicken provençal » Garlic chicken » Quinoa with vegetables » Tuna salad » Fruit	Cal 946 kcal Prot 26 g H.C. 25 g Lip. 48 g G. 12 g
3	November 10th HOLIDAY		November 11th » Cream of Pumpkin and carrots soup » Fillet of haddock in sauce » Curried haddock » Green beans » Pasta salad » Fruit	Cal 769 kcal Prot 17 g H.C. 41 g Lip. 40 g G. 6 g	November 12th » Fish paella » French omelette » Scrambled eggs with courgette, onion and potato » Tomato and bean sprout salad » Broccoli » Fruit	Cal 909 kcal Prot 15 g H.C. 39 g Lip. 44 g G. 9 g	November 13th » Traditional spanish "cocido" soup » Chickpeas, chicken & potato » Cabbage » Yoghurt	Cal 556 kcal Prot 19 g H.C. 48 g Lip. 29 g G. 7 g	November 14th » Wholegrain pasta with tomato and basil » Roast chicken with rosemary » Chicken in greek sauce » Lettuce, tomato and cucumber » Sautéed red cabbage » Fruit	Cal 970 kcal Prot 22 g H.C. 36 g Lip. 40 g G. 9 g
4	November 17th » Lentil stew » Classics fried eggs, potatoes and "Serrano" ham » Spanish omelette with sauce » Tomato and oregano » Vegetables » Fruit	Cal 976 kcal Prot 17 g H.C. 32 g Lip. 48 g G. 9 g	November 18th » "Carreteiro" rice with vegetables » Baked salmon with herbs and lemon » Battered anchovies » Tomato and cucumber salad » Baked aubergine with honey » Fruit	Cal 1114 kcal Prot 18 g H.C. 36 g Lip. 44 g G. 8 g	November 19th » Sautéed green beans » Chicken in sauce » Chicken à la jardinière » Lettuce and tomato » Baked potatoes » Fruit	Cal 895 kcal Prot 28 g H.C. 22 g Lip. 48 g G. 10 g	November 20th WORLD CHILDREN'S DAY » Spaghetti with "pistomate" » Grilled sausages » Lettuce and olives » Peas and diced potatoes » Yoghurt	Cal 898 kcal Prot 14 g H.C. 35 g Lip. 49 g G. 15 g	November 21st » Red kidney beans with chorizo » Hake fillet with lemon » Basque-style hake fillet » Tomato and cucumber salad » Courgette » Fruit	Cal 985 kcal Prot 20 g H.C. 30 g Lip. 45 g G. 8 g
5	November 24th » Cream of vegetable soup with croutons » Scrambled eggs with tuna » Courgette omelette » Lettuce and red pepper » Vegetables with pesto sauce » Fruit	Cal 904 kcal Prot 18 g H.C. 43 g Lip. 38 g G. 9 g	November 25th » Traditional spanish "cocido" soup » Chickpeas, chicken & potato » Cabbage » Fruit	Cal 551 kcal Prot 16 g H.C. 54 g Lip. 25 g G. 4 g	November 26th FOUNDERS' DAY » Spaguetti with meatballs » Breaded chicken fillet » Roasted pepper » Jelly	Cal 904 kcal Prot 18 g H.C. 43 g Lip. 38 g G. 9 g	November 27th » Risotto-style rice with chicken and "sobrasada" » Marinated haddock » Haddock with tomato sauce, garlic and onions » Lettuce and sweetcorn » Cauliflower » Yoghurt	Cal 800 kcal Prot 19 g H.C. 45 g Lip. 35 g G. 7 g	November 28th THANKSGIVING DAY » Sautéed green beans » Grilled turkey burger » Mashed potatoes » Fruit	Cal 502 kcal Prot 17 g H.C. 43 g Lip. 36 g G. 7 g

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

Arturo Soria
Brains International School
C/ C. María Lombillo, 5 y 9
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00



MONTHLY Menu

NOVEMBRE / 2025

DINNER SUGGESTIONS

- » 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	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1	October 27th	October 28th	October 29th	October 30th	October 31st
2	November 3rd HOLIDAY	November 4th » Minced meat wraps » Tomato and rocket salad	November 5th » Tofu and chicken miso soup » Vegetable wok	November 6th » Hake and prawn diced vegetable salad » Roasted vegetables	November 7th » Mushroom, pumpkin and parmesan cheese pizza » Chilled courgette salad
3	November 10th HOLIDAY	November 11th » Potato, cabbage and feta cheese pancakes » Sautéed veal with soy sauce	November 12th » Pork and broccoli ramen » Lamb's lettuce and pepper salad	November 13th » Sea bass baked in salt » Spicy roasted cauliflower	November 14th » Plain cheese omelette » Roasted vegetables
4	November 17th » Turkey casserole » Spinach and apple salad	November 18th » Vegetarian hot dogs » Cream of pumpkin soup	November 19th » Aubergines stuffed with tuna au gratin » Mixed salad	November 20th » Homemade chicken cold cut » Roasted cherry tomato salad with croutons	November 21st » Scrambled eggs with mushrooms » Roasted vegetable "escalivada"
5	November 24th » Baked eggs in a tomato, basil and cheese sauce » Cream of vegetable soup	November 25th » Baked pomfret with caramelised peppers » Green salad with baked potato and sweet potato	November 26th » Pork loin with herbs » Steamed broccoli	November 27th » Vegetarian sausages, mashed potato and sautéed broccoli » Clear vegetable soup	November 28th » Oven-baked oily fish » Potato and mixed vegetable pancakes

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

Arturo Soria
Brains International School
C/ C. María Lombillo, 5 y 9
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00