

# NUTRITIP NOVIEMBRE / 2023

## CÍTRICOS Y SU VITAMINA C...

EL ANTIOXIDANTE QUE NO DEBE FALTARNOS

PARTICIPA EN...



PREVENCIÓN DE...



FUENTES (CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA = 70-90 MG/DÍA)



En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



## MENÚ (ENA)

Si hemos comido

Cereales, féculas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

Podemos cenar

Hortalizas crudas o legumbres cocidas

Cereales o féculas

Pescado o huevo

Carne magra o huevo

Pescado o carne magra

Lácteos o fruta

Fruta

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

Plataforma de contacto Brains La Moraleja

Plataforma de contacto Brains María Lombillo

Lo que comen mes a mes en Brains La Moraleja

Lo que comen mes a mes en Brains M<sup>a</sup> Lombillo

Maria Lombillo  
Brains International School  
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109  
Alcobendas, Madrid  
Tlf.: 916 42 10 60

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



# MENÚ

## Mensual

NOVIEMBRE / 2023  
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	<b>30 de octubre</b>  » Judías rehogadas » Pollo a la miel » Patata asada » Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria » Fruta		<b>31 de octubre</b>  » Alubias blancas guisadas » Tortilla española con salsa » Pimiento asado » Tomate y maíz » Fruta		<b>1 de noviembre</b>  <b>FESTIVO</b>		<b>2 de noviembre</b>  » Lentejas con zanahoria » Magro en salsa de tomate » Arroz pilaf » Ensalada de lechuga, remolacha y maíz » Yogur	Cal 804 Kcal Prot 24 g H.C. 38 g Lip. 35 g G. 10 g	<b>3 de noviembre</b>  » Lazos con salsa de champiñones » Albóndigas de merluza en salsa verde » Calabaza asada » Lechuga, maíz y zanahoria » Fruta	Cal 793 Kcal Prot 12 g H.C. 46 g Lip. 39 g G. 7 g
2	<b>6 de noviembre</b>  » Espirales con tomate y bacón » Filete de abadejo al horno » Calabacín asado » Lechuga y cebolla » Fruta	Cal 589 Kcal Prot 19 g H.C. 34 g Lip. 45 g G. 9 g	<b>7 de noviembre</b>  » Arroz (integral) caldoso » Palometa al horno » Brócoli » Ensalada verde » Fruta	Cal 793 Kcal Prot 15 g H.C. 37 g Lip. 42 g G. 9 g	<b>8 de noviembre</b>  » Lentejas a la jardinera » Filete de aguja al horno » Bonito asado » Lechuga y zanahoria » Fruta	Cal 631 Kcal Prot 19 g H.C. 42 g Lip. 36 g G. 6 g	<b>9 de noviembre</b>  <b>FESTIVO</b>		<b>10 de noviembre</b>  » Crema de calabaza » Albóndigas jardineras » Patata gajo » Ensalada de col » Fruta	Cal 841 Kcal Prot 16 g H.C. 41 g Lip. 40 g G. 11 g
3	<b>13 de noviembre</b>  » Arroz en paella con magro » Huevos revuelto con atún » Pisto » Lechuga, tomate y pepino » Fruta	Cal 790 Kcal Prot 13 g H.C. 43 g Lip. 42 g G. 8 g	<b>14 de noviembre</b>  » Lentejas carbonara » Merluza al limón » Maíz » Lechuga y pepino » Fruta	Cal 705 Kcal Prot 19 g H.C. 39 g Lip. 37 g G. 11 g	<b>15 de noviembre</b>  » Lazos carbonara » Merluza al limón » Maíz » Lechuga y pepino » Fruta	Cal 791 Kcal Prot 15 g H.C. 47 g Lip. 35g G. 9 g	<b>16 de noviembre</b>  <i>FLAVOURS OF THE WORLD:</i> » Olla gitana » Flamenquines » Berenjena con miel » Tomate aliñado » Lácteo	Cal 819 Kcal Prot 12 g H.C. 48 g Lip. 37 g G. 9 g	<b>17 de noviembre</b>  » Crema de calabaza » Albóndigas jardineras » Patata gajo » Ensalada de col » Fruta	Cal 789 Kcal Prot 11 g H.C. 33 g Lip. 54 g G. 14 g
4	<b>20 de noviembre</b>  » Espirales con pesto de brócoli » Lomo de cerdo marinado » Calabaza asada » Ensalada de remolacha y zanahoria » Fruta	Cal 799 Kcal Prot 17 g H.C. 41 g Lip. 40 g G. 9 g	<b>21 de noviembre</b>  » Arroz cantonés » Filete de merluza al horno » Pisto » Lechuga y col lombarda » Fruta	Cal 697 Kcal Prot 15 g H.C. 50 g Lip. 33 g G. 6 g	<b>22 de noviembre</b>  » Sopa de cocido » Cocido Madrileño » Repollo » Fruta	Cal 622 Kcal Prot 16 g H.C. 49 g Lip. 31 g G. 7 g	<b>23 de noviembre</b>  » Crema de calabacín natural con picatostes » Pollo asado al tomillo en su jugo » Tomate asado » Ensalada de patata » Yogur	Cal 623 Kcal Prot 21 g H.C. 32 g Lip. 45 g G. 11 g	<b>24 de noviembre</b>  <i>DÍA DE LOS FUNDADORES:</i> » Sopa de ave casera » Empanadillas de atún y croquetas de jamón » Verduras asadas » Ensalada lechuga, tomate, huevo, atún y aguacate » Bizcocho casero	Cal 1125 Kcal Prot 10 g H.C. 51 g Lip. 37 g G. 8 g
5	<b>27 de noviembre</b>  » Arroz con tomate y orégano » Tortilla Francesa » Lombarda con manzana » Ensalada verde » Fruta	Cal 735 Kcal Prot 11 g H.C. 48 g Lip. 39 g G. 8 g	<b>28 de noviembre</b>  » Verdura tricolor » Lasaña » Ensalada de lechuga, bacon y maíz » Fruta	Cal 492 Kcal Prot 12 g H.C. 46 g Lip. 38 g G. 10 g	<b>29 de noviembre</b>  » Lentejas estofadas con arroz integral » Pollo en pepitoria » Coliflor » Lechuga y pepino » Fruta	Cal 934 Kcal Prot 25 g H.C. 29 g Lip. 42 g G. 10 g	<b>30 de noviembre</b>  » Fideua de carne » Gallo san pedro al horno » Calabacín al horno » Zanahoria rallada y olivas » Yogur	Cal 709 Kcal Prot 21 g H.C. 41 g Lip. 36 g G. 8 g	<b>1 de diciembre</b>	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**Maria Lombillo**  
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 / 2023  
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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<b>30 de octubre</b>	<b>31 de octubre</b>	<b>1 de noviembre</b> <i>FESTIVO</i>	<b>2 de noviembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Lentejas con zanahoria</li><li>» Magro en salsa de tomate</li><li>» Goulash de cerdo y manzana</li><li>» Arroz</li><li>» Ensalada de lechuga, remolacha y maíz</li><li>» Yogur</li></ul>	<b>3 de noviembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Lazos con salsa de champiñones</li><li>» Albóndigas de merluza en salsa verde</li><li>» Albóndigas de merluza en salsa</li><li>» Calabaza</li><li>» Lechuga, maíz y zanahoria</li><li>» Fruta</li></ul>
2	<b>6 de noviembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Judías rehogadas</li><li>» Pollo a la miel</li><li>» Pollo al ajillo</li><li>» Patata asada</li><li>» Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria</li><li>» Fruta</li></ul>	<b>7 de noviembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Alubias blancas guisadas</li><li>» Tortilla española con salsa</li><li>» Pastel de hortalizas con huevo</li><li>» Pimiento asado</li><li>» Tomate y maíz</li><li>» Fruta</li></ul>	<b>8 de noviembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Arroz (integral) caldoso</li><li>» Palometa al horno</li><li>» Palometa con tomate</li><li>» Brócoli</li><li>» Ensalada verde</li><li>» Fruta</li></ul>	<b>9 de noviembre</b> <i>FESTIVO</i>	<b>10 de noviembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Espirales con tomate y bacón</li><li>» Filete de abadejo al horno</li><li>» Abadejo en costra de patata crujiente</li><li>» Calabacín asado</li><li>» Lechuga y cebolla</li><li>» Fruta</li></ul>
3	<b>13 de noviembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Arroz en paella con magro</li><li>» Huevos revuelto con atún</li><li>» Tortilla paisana</li><li>» Pisto</li><li>» Lechuga, tomate y pepino</li><li>» Fruta</li></ul>	<b>14 de noviembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Lentejas a la jardinera</li><li>» Filete de aguja al horno</li><li>» Filete de aguja en salsa</li><li>» Boniato asado</li><li>» Lechuga y zanahoria</li><li>» Fruta</li></ul>	<b>15 de noviembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Lazos carbonara</li><li>» Merluza al limón</li><li>» Merluza a la barese</li><li>» Maíz</li><li>» Lechuga y pepino</li><li>» Fruta</li></ul>	<b>16 de noviembre</b> <i>FLAVOURS OF THE WORLD</i> <ul style="list-style-type: none"><li>» Olla gitana</li><li>» Flamenquines</li><li>» Berenjena con miel</li><li>» Tomate aliñado</li><li>» Lácteo</li></ul>	<b>17 de noviembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Crema de calabaza</li><li>» Albóndigas jardinera</li><li>» Albóndigas con tomate</li><li>» Patata gajo</li><li>» Ensalada de col</li><li>» Fruta</li></ul>
4	<b>20 de noviembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Espirales con pesto de brócoli</li><li>» Lomo de cerdo marinado</li><li>» Costillas de cerdo bbq</li><li>» Calabaza asada</li><li>» Ensalada de remolacha y zanahoria</li><li>» Fruta</li></ul>	<b>21 de noviembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Arroz cantonés</li><li>» Filete de merluza al horno</li><li>» Boquerón enharinado con ajo y perejil</li><li>» Pisto</li><li>» Lechuga y col lombarda</li><li>» Fruta</li></ul>	<b>22 de noviembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Sopa de cocido</li><li>» Cocido Madrileño</li><li>» Repollo</li><li>» Fruta</li></ul>	<b>23 de noviembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Crema de calabacín natural con picatostes</li><li>» Pollo asado al tomillo en su jugo</li><li>» Pollo al estilo polinesio</li><li>» Tomate asado</li><li>» Ensalada de patata</li><li>» Yogur</li></ul>	<b>24 de noviembre</b> <i>DÍA DE LOS FUNDADORES:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>» Sopa de ave casera</li><li>» Empanadillas de atún y croquetas de jamón</li><li>» Verduras asadas</li><li>» Ensalada lechuga, tomate, huevo, atún y aguacate</li><li>» Bizcocho casero</li></ul>
5	<b>27 de noviembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Arroz con tomate y orégano</li><li>» Tortilla Francesa</li><li>» Huevos fritos con salchichas</li><li>» Lombarda</li><li>» Ensalada verde</li><li>» Fruta</li></ul>	<b>28 de noviembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Verdura tricolor</li><li>» Lasaña</li><li>» Ensalada de lechuga, bacon y maíz</li><li>» Fruta</li></ul>	<b>29 de noviembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Lentejas estofadas con arroz integral</li><li>» Pollo en pepitoria</li><li>» Pollo asado al estilo cajún</li><li>» Coliflor</li><li>» Lechuga y pepino</li><li>» Fruta</li></ul>	<b>30 de noviembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Fideua de carne</li><li>» Gallo san pedro al horno</li><li>» Gallo san pedro marinera</li><li>» Calabacín al horno</li><li>» Zanahoria rallada y olivas</li><li>» Yogur</li></ul>	<b>1 de diciembre</b>

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





# MENÚ Mensual

NOVIEMBRE / 2023  
RECOMENDACIÓN DE CENAS

- » 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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<b>30 de octubre</b>	<b>31 de octubre</b>	<b>1 de noviembre</b> <b>FESTIVO</b>	<b>2 de noviembre</b> » Ensaladilla de merluza y gamba » Crema de guisante y menta	<b>3 de noviembre</b> » Wraps de carne picada vegetal » Ensalada de tomate y rucula
2	<b>6 de noviembre</b> » Sopa miso de tofu y pollo » Verduras asadas con hummus	<b>7 de noviembre</b> » Pizza de champiñones, calabaza y parmesano » Crema de calabacín y requesón	<b>8 de noviembre</b> » Alitas de pollo al horno » Ensalada de espinacas y manzana	<b>9 de noviembre</b> <b>FESTIVO</b>	<b>10 de noviembre</b> » Judías verdes con carne picada y huevo » Ensalada de atún
3	<b>13 de noviembre</b> » Fiambre de pechuga de pollo casero » Ensalada de pan tostado y cherrys asados	<b>14 de noviembre</b> » Boquerones fritos » Berenjena gratinada con salas de tomate	<b>15 de noviembre</b> » Hot dogs vegetales » Crema de calabaza	<b>16 de noviembre</b> » Hamburguesa casera de ternera » Chips de boniato y yuca	<b>17 de noviembre</b> » Lubina a la sal » Coliflor asada especiada
4	<b>20 de noviembre</b> » Nuggets de pescado rebozados en cereales con salsa de yogur » Ensalada de col americana	<b>21 de noviembre</b> » Albóndigas caseras de pavo con salsa de tomate y albahaca » Arroz integral con acelgas	<b>22 de noviembre</b> » Huevos escalfados con crema de guisantes » Ensalada de queso fresco y nueces	<b>23 de noviembre</b> » Judías verdes boloñesa y arroz blanco » Ensalada multicolor	<b>24 de noviembre</b> » Cinta de lomo fressca asada » Espinacas a la crema
5	<b>27 de noviembre</b> » Palometa asada con pimientos caramelizados » Ensalada verde	<b>28 de noviembre</b> » Quesadillas con carne picada » Ensalada mediterránea	<b>29 de noviembre</b> » Okonomiyaki de calamares, bacon y col » Sopa miso	<b>30 de noviembre</b> » Cinta de lomo al curry » Pakoras de zanahoria y cebolla	<b>1 de diciembre</b>

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group

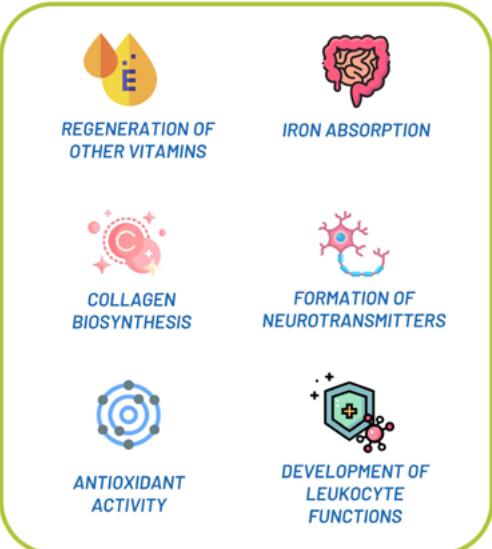


## DINNER MENU

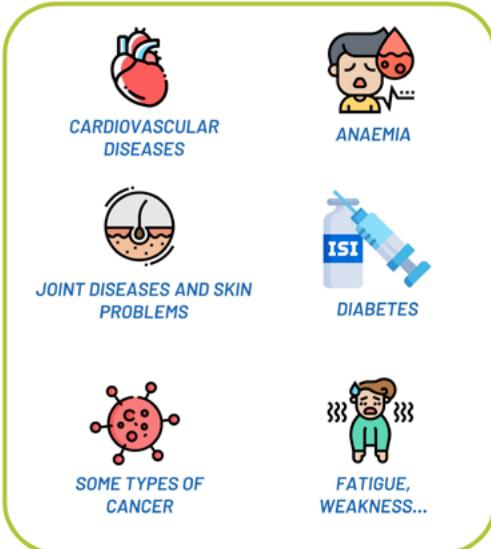
### CITRUS FRUITS AND THEIR VITAMIN C...

#### THIS ESSENTIAL ANTIOXIDANT

PLAYS A ROLE IN...



HELPS PREVENT...



SOURCES (Recommended Dietary Allowance= 70-90 MG/DAY)

1 ORANGE 150-200MG	1 KIWI 120MG	1/2 RAW PEPPER 120MG	100G BROCCOLI 110MG

En colaboración con colegiosaludable.com

If for lunch, we ate...

Cereals, starches or legumes

For dinner, we can eat...

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 Mª Lombillo

What they eat each month at Brains La Moraleja

What they eat each month at Brains Mª Lombillo



# MONTHLY Menu

NOVEMBER / 2023  
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
1	<b>October 30th</b>		<b>October 31st</b>		<b>November 1st</b> <b>FESTIVO</b>		<b>November 2nd</b>	Cal 804 Kcal Prot 24 g H.C. 38 g Lip. 35 g G. 10 g	<b>November 3rd</b>	Cal 793 Kcal Prot 12 g H.C. 46 g Lip. 39 g G. 7 g
2	<b>November 6th</b> » Sautéed green beans » Honey-glazed chicken » Baked potato » Lettuce, onion and carrot salad » Fruit	Cal 589 Kcal Prot 19 g H.C. 34 g Lip. 45 g G. 9 g	<b>November 7th</b> » White bean stew » Spanish omelette with sauce » Roasted pepper » Tomato and sweetcorn » Fruit	Cal 793 Kcal Prot 15 g H.C. 37 g Lip. 42 g G. 9 g	<b>November 8th</b> » Whole-grain rice broth » Baked pomfret » Broccoli » Green salad » Fruit	Cal 631 Kcal Prot 19 g H.C. 42 g Lip. 36 g G. 6 g	<b>November 9th</b> <b>FESTIVO</b>		<b>November 10th</b> » Pasta spirals with tomato sauce and bacon » Baked fillet of haddock » Roasted courgettes » Lettuce and onion » Fruit	Cal 841 Kcal Prot 16 g H.C. 41 g Lip. 40 g G. 11 g
3	<b>November 13th</b> » Paella with pork loin » Scrambled eggs with tuna » Ratatouille » Lettuce, tomato and cucumber » Fruit	Cal 790 Kcal Prot 13 g H.C. 43 g Lip. 42 g G. 8 g	<b>November 14th</b> » Lentils à la jardinière » Oven-baked fillet of marlin » Baked sweet potato » Lettuce and shredded carrot » Fruit	Cal 705 Kcal Prot 19 g H.C. 39 g Lip. 37 g G. 11 g	<b>November 15th</b> » Pasta carbonara » Lemon hake » Sweetcorn » Lettuce and cucumber » Fruit	Cal 791 Kcal Prot 15 g H.C. 47 g Lip. 35 g G. 9 g	<b>November 16th</b> <i>FLAVOURS OF THE WORLD:</i> » Gypsy stew » Battered rolls of pork loin filled with ham and cheese » Baked aubergine with honey » Tomato in a salad dressing » Milk-based dessert		<b>November 17th</b> » Cream of pumpkin soup » Meatballs à la jardinière » Potato wedges » Coleslaw » Fruit	Cal 789 Kcal Prot 11 g H.C. 33 g Lip. 54 g G. 14 g
4	<b>November 20th</b> » Pasta with broccoli pesto sauce » Marinated pork loin » Roasted pumpkin » Beetroot and carrot salad » Fruit	Cal 799 Kcal Prot 17 g H.C. 41 g Lip. 40 g G. 9 g	<b>November 21st</b> » Cantonese rice » Oven-baked fillet of hake » Ratatouille » Lettuce and red cabbage » Fruit	Cal 697 Kcal Prot 15 g H.C. 50 g Lip. 33 g G. 6 g	<b>November 22nd</b> » Traditional Spanish 'cocido' soup » Chickpea, chicken, carrot, potato & cabbage stew » Cabbage » Fruit	Cal 622 Kcal Prot 16 g H.C. 49 g Lip. 31 g G. 7 g	<b>November 23rd</b> » Cream of courgette soup with croutons » Roast chicken with thyme » Roasted tomato » Potato salad » Yoghurt		<b>November 24th</b> <i>FOUNDER'S DAY:</i> » Homemade chicken soup » Tuna pasties with ham croquettes » Roasted vegetables » Lettuce, tomato, hard-boiled egg, tuna and avocado salad » Homemade cake	Cal 1125 Kcal Prot 10 g H.C. 51 g Lip. 37 g G. 8 g
5	<b>November 27th</b> » Rice with tomato and oregano sauce » French omelette » Red cabbage with apple » Green salad » Fruit	Cal 735 Kcal Prot 11 g H.C. 48 g Lip. 39 g G. 8 g	<b>November 28th</b> » Tricolour vegetables (broccoli, carrot and potato) » Lasagne » Lettuce, bacon and sweetcorn salad » Fruit	Cal 492 Kcal Prot 12 g H.C. 46 g Lip. 38 g G. 10 g	<b>November 29th</b> » Lentil stew with whole-grain rice » Chicken fricassee » Cauliflower » Lettuce and cucumber » Fruit	Cal 934 Kcal Prot 25 g H.C. 29 g Lip. 42 g G. 10 g	<b>November 30th</b> » Fideuá with meat » Oven-baked John Dory » Roasted courgettes » Grated carrot with olives » Yoghurt	Cal 709 Kcal Prot 21 g H.C. 41 g Lip. 36 g G. 8 g	<b>December 1st</b>	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Maria Lombillo  
Brains International School  
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109  
Alcobendas, 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

NOVEMBER / 2023  
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	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1	<b>October 30th</b>	<b>October 31st</b>	<b>November 1st</b>  <b>HOLIDAY</b>	<b>November 2nd</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Lentil and carrot stew</li><li>» Pork loin in tomato sauce</li><li>» Pork and apple goulash</li><li>» Pilau rice</li><li>» Lettuce salad with beetroot and sweetcorn</li><li>» Yoghurt</li></ul>	<b>November 3rd</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Pasta with mushroom sauce</li><li>» Hake meatballs in green sauce</li><li>» Hake meatballs in sauce</li><li>» Roast pumpkin</li><li>» Lettuce, sweetcorn and carrots</li><li>» Fruit</li></ul>
2	<b>November 6th</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Sautéed green beans</li><li>» Honey-glazed chicken</li><li>» Garlic chicken</li><li>» Baked potato</li><li>» Lettuce, onion and carrot salad</li><li>» Fruit</li></ul>	<b>November 7th</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» White bean stew</li><li>» Spanish omelette with sauce</li><li>» Vegetable and egg loaf</li><li>» Roasted pepper</li><li>» Tomato and sweetcorn</li><li>» Fruit</li></ul>	<b>November 8th</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Whole-grain rice broth</li><li>» Baked pomfret Pomfret with tomato sauce</li><li>» Broccoli</li><li>» Green salad</li><li>» Fruit</li></ul>	<b>October 9th</b>  <b>HOLIDAY</b>	<b>November 10th</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Pasta spirals with tomato sauce and bacon</li><li>» Baked fillet of haddock</li><li>» Haddock wrapped in crispy potato</li><li>» Roasted courgettes</li><li>» Lettuce and onion</li><li>» Fruit</li></ul>
3	<b>November 13th</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Paella with pork loin</li><li>» Scrambled eggs with tuna</li><li>» Vegetable omelette</li><li>» Ratatouille</li><li>» Lettuce, tomato and cucumber</li><li>» Fruit</li></ul>	<b>November 14th</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Lentils à la jardinière</li><li>» Oven-baked fillet of marlin</li><li>» Fillet of marlin in sauce</li><li>» Baked sweet potato</li><li>» Lettuce and shredded carrot</li><li>» Fruit</li></ul>	<b>November 15th</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Pasta carbonara</li><li>» Lemon hake</li><li>» Bari-style hake</li><li>» Sweetcorn</li><li>» Lettuce and cucumber</li><li>» Fruit</li></ul>	<b>November 16th</b> <u>FLAVOURS OF THE WORLD</u> <ul style="list-style-type: none"><li>» Gypsy stew</li><li>» Battered rolls of pork loin filled with ham and cheese</li><li>» Baked aubergine with honey</li><li>» Tomato in a salad dressing</li><li>» Milk-based dessert</li></ul>	<b>November 17th</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Cream of pumpkin soup</li><li>» Meatballs à la jardinière</li><li>» Meatballs in tomato sauce</li><li>» Potato wedges</li><li>» Coleslaw</li><li>» Fruit</li></ul>
4	<b>November 20th</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Pasta with broccoli pesto sauce</li><li>» Marinated pork loin Barbecued spare ribs</li><li>» Roasted pumpkin</li><li>» Beetroot and carrot salad</li><li>» Fruit</li></ul>	<b>November 21st</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Cantonese rice</li><li>» Oven-baked fillet of hake</li><li>» Floured anchovies with garlic and parsley</li><li>» Ratatouille</li><li>» Lettuce and red cabbage</li><li>» Fruit</li></ul>	<b>November 22nd</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Traditional Spanish 'cocido' soup</li><li>» Chickpea, chicken, carrot, potato &amp; cabbage stew</li><li>» Cabbage</li><li>» Fruit</li></ul>	<b>November 23rd</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Cream of courgette soup with croutons</li><li>» Roast chicken with thyme</li><li>» Polynesian-style chicken</li><li>» Roasted tomato</li><li>» Potato salad</li><li>» Yoghurt</li></ul>	<b>November 24th</b> <u>FOUNDER'S DAY:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>» Homemade chicken soup</li><li>» Tuna pasties with ham croquettes Roasted vegetables</li><li>» Lettuce, tomato, hard-boiled egg, tuna and avocado salad</li><li>» Homemade cake</li></ul>
5	<b>November 27th</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Rice with tomato and oregano sauce</li><li>» French omelette</li><li>» Fried eggs with sausages</li><li>» Red cabbage</li><li>» Green salad</li><li>» Fruit</li></ul>	<b>November 28th</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Tricolour vegetables (broccoli, carrot and potato)</li><li>» Lasagne</li><li>» Lettuce, bacon and sweetcorn salad</li><li>» Fruit</li></ul>	<b>November 29th</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Lentil stew with whole-grain rice</li><li>» Chicken fricassée</li><li>» Cajun-style roast chicken</li><li>» Cauliflower</li><li>» Lettuce and cucumber</li><li>» Fruit</li></ul>	<b>November 30th</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Fideuá with meat</li><li>» Oven-baked John Dory</li><li>» John Dory marinieré</li><li>» Roasted courgettes</li><li>» Grated carrot with olives</li><li>» Yoghurt</li></ul>	<b>December 1st</b>

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Maria Lombillo  
Brains International School  
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109  
Alcobendas, 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

NOVEMBER / 2023  
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 30th	October 31st	November 1st <b>HOLIDAY</b>	November 2nd » Hake and prawn diced vegetable salad » Cream of pea and mint soup	November 3rd » Vegetarian minced meat wraps » Tomato and rocket salad
2	November 6th » Tofu and chicken miso soup » Roasted vegetables with hummus	November 7th » Mushroom, pumpkin and parmesan cheese pizza » Cream of courgette soup with cottage cheese	November 8th » Oven-baked chicken wings » Spinach and apple salad	November 9th <b>HOLIDAY</b>	November 10th » Green beans with minced meat and egg » Tuna salad
3	November 13th » Homemade chicken-breast cold cut » Roasted cherry tomato salad with croutons	November 14th » Fried anchovies » Aubergine gratin with a tomato sauce	November 15th » Vegetarian hot dogs » Cream of pumpkin soup	November 16th » Homemade veal hamburger » Sweet potato and yucca vegetable chips	November 17th » Sea bass baked in salt » Baked spicy cauliflower
4	November 20th » Cereal-battered chicken nuggets with a yoghurt dip » Coleslaw	November 21st » Homemade turkey meatballs in a tomato and basil sauce » Wholegrain rice with Swiss chard	November 22nd » Poached eggs with creamed peas » Cottage cheese and walnut salad	November 23rd » Green beans with bolognaise sauce and boiled rice » Multicolour salad	November 24th » Roast pork loin » Creamed spinach
5	November 27th » Baked pomfret with caramelised peppers » Green salad	November 28th » Minced meat "quesadillas" » Mediterranean salad	November 29th » Squid, bacon and cabbage okonomiyaki » Miso soup	November 30th » Curried pork loin » Carrot and onion pakoras	December 1st

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Maria Lombillo  
Brains International School  
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109  
Alcobendas, Madrid  
Tlf.: 916 42 10 60

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