

MINI RETOS EN FAMILIA

PEQUEÑOS RETOS, GRANDES CAMBIOS
CADA SEMANA, UN PASO HACÍA UNA VIDA MÁS SANA



SEMANA 1

Alimentación: Comer al menos 2 piezas (o más) de fruta cada día.
Movimiento: Hacer una sesión de baile de 20 minutos en familia con vuestras canciones favoritas.



SEMANA 2

Alimentación: Añadir una verdura en la comida y la cena.
Bienestar: Compartir una comida del día sin pantallas y hablando en familia.



SEMANA 3

Alimentación: Tomar sólo agua en vez de refrescos o zumos.
Bienestar: Apagar pantallas 30 minutos antes de dormir.



SEMANA 4

Alimentación: Elegir un snack saludable (frutos secos, fruta, yogur natural) en vez de ultraprocesados.
Bienestar: Cada persona de la familia dice una cosa positiva del día antes de dormir.



SEMANA 5

Alimentación: Cambiar el pan blanco a pan integral.
Movimiento: Hacer una actividad en familia al aire libre (paseo, bici, juego en el parque, etc.)

En colaboración con 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

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

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



MENÚ Mensual

OCTUBRE / 2025

INFANTIL – PRIMARIA

- » 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	29 De septiembre		30 De septiembre		1 De octubre	Cal 887 kcal Prot 21 g H.C. 44 g Lip. 32 g G. 6 g	2 De octubre	Cal 1271 kcal Prot 15 g H.C. 25 g Lip. 59 g G. 18 g	3 De octubre	Cal 881 kcal Prot 25 g H.C. 33 g Lip. 38 g G. 8 g
2	6 De octubre	Cal 1050 kcal Prot 20 g H.C. 35 g Lip. 40 g G. 10 g	7 De octubre	Cal 933 kcal Prot 24 g H.C. 34 g Lip. 40 g G. 10 g	8 De octubre	Cal 805 kcal Prot 17 g H.C. 49 g Lip. 32 g G. 6 g	9 De octubre	Cal 1010 kcal Prot 26 g H.C. 27 g Lip. 45 g G. 11 g	10 De octubre	Cal 960 kcal Prot 14 g H.C. 39 g Lip. 43 g G. 12 g
3	13 De octubre		14 De octubre	Cal 962 kcal Prot 13 g H.C. 41 g Lip. 44 g G. 9 g	15 De octubre	Cal 1116 kcal Prot 29 g H.C. 22 g Lip. 44 g G. 11 g	16 De octubre	Cal 1116 kcal Prot 16 g H.C. 35 g Lip. 47 g G. 11 g	17 De octubre	Cal 1204 kcal Prot 13 g H.C. 20 g Lip. 65 g G. 17 g
4	20 De octubre	Cal 951 kcal Prot 18 g H.C. 33 g Lip. 44 g G. 9 g	21 De octubre	Cal 1086 kcal Prot 20 g H.C. 33 g Lip. 45 g G. 8 g	22 De octubre	Cal 441 kcal Prot 8 g H.C. 40 g Lip. 48 g G. 9 g	23 De octubre	Cal 988 kcal Prot 24 g H.C. 26 g Lip. 49 g G. 12 g	24 De octubre	Cal 1147 kcal Prot 17 g H.C. 32 g Lip. 49 g G. 15 g
5	27 De octubre	Cal 865 kcal Prot 24 g H.C. 33 g Lip. 41 g G. 8 g	28 De octubre	Cal 930 kcal Prot 18 g H.C. 34 g Lip. 43 g G. 9 g	29 De octubre	Cal 1156 kcal Prot 6 g H.C. 45 g Lip. 46 g G. 9 g	30 De octubre	Cal 612 kcal Prot 17 g H.C. 50 g Lip. 29 g G. 7 g	31 De octubre	Cal 761 kcal Prot 11 g H.C. 36 g Lip. 51 g G. 13 g

FESTIVO

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/

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

OCTUBRE / 2025

SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » 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	29 De septiembre		30 De septiembre		1 De octubre	Cal 887 Kcal Prot 21 G H.C. 44 G Lip. 32 G G. 6 G	2 De octubre	Cal 1271 Kcal Prot 15 G H.C. 25 G Lip. 59 G G. 18 G	3 De octubre	Cal 881 Kcal Prot 25 G H.C. 33 G Lip. 38 G G. 8 G
2	6 De octubre	Cal 1050 Kcal Prot 20 G H.C. 35 G Lip. 40 G G. 10 G	7 De octubre	Cal 933 Kcal Prot 24 G H.C. 34 G Lip. 40 G G. 10 G	8 De octubre	Cal 805 Kcal Prot 17 G H.C. 49 G Lip. 32 G G. 6 G	9 De octubre	Cal 1010 Kcal Prot 26 G H.C. 27 G Lip. 45 G G. 11 G	10 De octubre	Cal 960 Kcal Prot 14 G H.C. 39 G Lip. 43 G G. 12 G
3	13 De octubre		14 De octubre	Cal 962 Kcal Prot 13 G H.C. 41 G Lip. 44 G G. 9 G	15 De octubre	Cal 1116 Kcal Prot 29 G H.C. 22 G Lip. 44 G G. 11 G	16 De octubre	Cal 1116 Kcal Prot 16 G H.C. 35 G Lip. 47 G G. 11 G	17 De octubre	Cal 1204 Kcal Prot 13 G H.C. 20 G Lip. 65 G G. 17 G
4	20 De octubre	Cal 951 Kcal Prot 18 G H.C. 33 G Lip. 44 G G. 9 G	21 De octubre	Cal 1086 Kcal Prot 20 G H.C. 33 G Lip. 45 G G. 8 G	22 De octubre	Cal 441 Kcal Prot 8 G H.C. 40 G Lip. 48 G G. 9 G	23 De octubre	Cal 988 Kcal Prot 24 G H.C. 26 G Lip. 49 G G. 12 G	24 De octubre	Cal 1147 Kcal Prot 17 G H.C. 32 G Lip. 49 G G. 15 G
5	27 De octubre	Cal 865 Kcal Prot 24 G H.C. 33 G Lip. 41 G G. 8 G	28 De octubre	Cal 930 Kcal Prot 18 G H.C. 34 G Lip. 43 G G. 9 G	29 De octubre	Cal 1156 Kcal Prot 6 G H.C. 45 G Lip. 46 G G. 9 G	30 De octubre	Cal 612 Kcal Prot 17 G H.C. 50 G Lip. 29 G G. 7 G	31 De octubre	Cal 761 Kcal Prot 11 G H.C. 36 G Lip. 51 G G. 13 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

OCTUBRE / 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	29 de septiembre	30 de septiembre	1 de octubre » Sopa miso de tofu y pollo » Guisantes rehogados	2 de octubre » Ensaladilla de merluza y gamba » Verduras asadas	3 de octubre » Pizza de champiñones, calabaza y parmesano » Crema fría de calabacín
2	6 de octubre » Palometa asada con pimientos caramelizados » Ensalada verde con patata y boniato asados	7 de octubre » Ramen de ternera picada y brocoli » Ensalada de canónigos y pimientos	8 de octubre » Wraps de carne picada vegetal » Ensalada de tomate y rucula	9 de octubre » Hot dogs vegetales » Crema de calabaza	10 de octubre » Merluza al vapor con aliño de soja, ajo y sésamo » Puré de patata
3	13 de octubre FESTIVO	14 de octubre » Fiambre de pechuga de pollo casero » Ensalada de pan tostado y cherries asados	15 de octubre » Berenjenas rellenas de carne gratinadas » Ensalada variada	16 de octubre » Huevos estofados en salsa de tomate, albahaca y queso » Crema de hortalizas	17 de octubre » Cinta de lomo fresca » Verduras asadas
4	20 de octubre » Fajitas de pescado y aguacate » Zanahoria aliñada	21 de octubre » Pavo estofado » Ensalada de espinacas y manzana	22 de octubre » Salchichas vegetarianas, puré de patata y brocoli rehogado » Sopa de verduras	23 de octubre » Filete de ternera con ensalada de col y manzana » Arroz salteado con verduritas	24 de octubre » Tortilla de verduras asadas » Ensalada de pepino y manzana
5	27 de octubre » Lomo de cerdo con hierbas » Zanahoria vapor	28 de octubre » Pancakes de patata, col y queso feta » Ensalada de caballa y olivas	29 de octubre » Menestra de verduras al curry » Pavo a la plancha	30 de octubre » Tortilla de calabacín » Tomate asado con queso y albahaca	31 de octubre » Lubina a la sal » Coliflor especiada y asada

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

MINI FAMILY CHALLENGES

SMALL CHALLENGES, BIG CHANGES

EVERY WEEK, A STEP TOWARD A HEALTHIER LIFESTYLE



WEEK 1

Eating habits: Eat at least 2 pieces of fruit a day.
Physical activity: Have a 20-minute family dance party with your favourite songs.



WEEK 2

Eating habits: Add a vegetable to your lunch and dinner.
Wellbeing: Share a meal of the day without screens and talking as a family.



WEEK 3

Eating habits: Drink only water instead of juices or soft drinks.
Wellbeing: Turn off screens at least 30 minutes before going to bed.



WEEK 4

Eating habits: Choose a healthy snack (nuts, fruits, natural yogurt) instead of ultra-processed foods.
Wellbeing: Each person in the family says one positive thing about the day before going to sleep.



WEEK 5

Eating habits: Switch from white bread to wholemeal bread.
Physical activity: Do an outdoor family activity (walk, bike ride, play in the park/ playground).

En colaboración con 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

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

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

OCTOBER / 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
1	September 29th		September 30th		October 1st	Cal 887 Kcal Prot 21 G H.C. 44 G Lip. 32 G G. 6 G	October 2nd	Cal 1271 Kcal Prot 15 G H.C. 25 G Lip. 59 G G. 18 G	October 3rd	Cal 881 Kcal Prot 25 G H.C. 33 G Lip. 38 G G. 8 G
2	October 6th	Cal 1050 Kcal Prot 20 G H.C. 35 G Lip. 40 G G. 10 G	October 7th	Cal 933 Kcal Prot 24 G H.C. 34 G Lip. 40 G G. 10 G	October 8th	Cal 805 Kcal Prot 17 G H.C. 49 G Lip. 32 G G. 6 G	October 9th	Cal 1010 Kcal Prot 26 G H.C. 27 G Lip. 45 G G. 11 G	October 10th	Cal 960 Kcal Prot 14 G H.C. 39 G Lip. 43 G G. 12 G
3	October 13th		October 14th	Cal 962 Kcal Prot 13 G H.C. 41 G Lip. 44 G G. 9 G	October 15th	Cal 1116 Kcal Prot 29 G H.C. 22 G Lip. 44 G G. 11 G	October 16th	Cal 1116 Kcal Prot 16 G H.C. 35 G Lip. 47 G G. 11 G	October 17th	Cal 1204 Kcal Prot 13 G H.C. 20 G Lip. 65 G G. 17 G
4	October 20th	Cal 951 Kcal Prot 18 G H.C. 33 G Lip. 44 G G. 9 G	October 21th	Cal 1086 Kcal Prot 20 G H.C. 33 G Lip. 45 G G. 8 G	October 22th	Cal 441 Kcal Prot 8 G H.C. 40 G Lip. 48 G G. 9 G	October 23th	Cal 988 Kcal Prot 24 G H.C. 26 G Lip. 49 G G. 12 G	October 24th	Cal 1147 Kcal Prot 17 G H.C. 32 G Lip. 49 G G. 15 G
5	October 27th	Cal 865 Kcal Prot 24 G H.C. 33 G Lip. 41 G G. 8 G	October 28th	Cal 930 Kcal Prot 18 G H.C. 34 G Lip. 43 G G. 9 G	October 29th	Cal 1156 Kcal Prot 6 G H.C. 45 G Lip. 46 G G. 9 G	October 30th	Cal 612 Kcal Prot 17 G H.C. 50 G Lip. 29 G G. 7 G	October 31th	Cal 761 Kcal Prot 11 G H.C. 36 G Lip. 51 G G. 13 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

OCTOBER / 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
1	September 29th		September 30th		October 1st	Cal 887 Kcal Prot 21 G H.C. 44 G Lip. 32 G G. 6 G	October 2nd	Cal 1271 Kcal Prot 15 G H.C. 25 G Lip. 59 G G. 18 G	October 3rd	Cal 881 Kcal Prot 25 G H.C. 33 G Lip. 38 G G. 8 G
2	October 6th	Cal 1050 Kcal Prot 20 G H.C. 35 G Lip. 40 G G. 10 G	October 7th	Cal 933 Kcal Prot 24 G H.C. 34 G Lip. 40 G G. 10 G	October 8th	Cal 805 Kcal Prot 17 G H.C. 49 G Lip. 32 G G. 6 G	October 9th	Cal 1010 Kcal Prot 26 G H.C. 27 G Lip. 45 G G. 11 G	October 10th	Cal 960 Kcal Prot 14 G H.C. 39 G Lip. 43 G G. 12 G
3	October 13th		October 14th	Cal 962 Kcal Prot 13 G H.C. 41 G Lip. 44 G G. 9 G	October 15th	Cal 1116 Kcal Prot 29 G H.C. 22 G Lip. 44 G G. 11 G	October 16th	Cal 1116 Kcal Prot 16 G H.C. 35 G Lip. 47 G G. 11 G	October 17th	Cal 1204 Kcal Prot 13 G H.C. 20 G Lip. 65 G G. 17 G
4	October 20th	Cal 951 Kcal Prot 18 G H.C. 33 G Lip. 44 G G. 9 G	October 21th	Cal 1086 Kcal Prot 20 G H.C. 33 G Lip. 45 G G. 8 G	October 22th	Cal 441 Kcal Prot 8 G H.C. 40 G Lip. 48 G G. 9 G	October 23th	Cal 988 Kcal Prot 24 G H.C. 26 G Lip. 49 G G. 12 G	October 24th	Cal 1147 Kcal Prot 17 G H.C. 32 G Lip. 49 G G. 15 G
5	October 27th	Cal 865 Kcal Prot 24 G H.C. 33 G Lip. 41 G G. 8 G	October 28th	Cal 930 Kcal Prot 18 G H.C. 34 G Lip. 43 G G. 9 G	October 29th	Cal 1156 Kcal Prot 6 G H.C. 45 G Lip. 46 G G. 9 G	October 30th	Cal 612 Kcal Prot 17 G H.C. 50 G Lip. 29 G G. 7 G	October 31th	Cal 761 Kcal Prot 11 G H.C. 36 G Lip. 51 G G. 13 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

OCTOBER / 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	September 29th	September 30th	October 1st » Tofu and chicken miso soup » Sautéed peas	October 2nd » Hake and prawn salad » Roasted vegetables	October 3rd » Mushroom, pumpkin, and parmesan pizza » Chilled zucchini cream
2	October 6th » Roasted pomfret with caramelized peppers » Green salad with roasted potato and sweet potato	October 7th » Minced beef and broccoli ramen » Lamb's lettuce and pepper salad	October 8th » Wraps with plant-based minced meat » Tomato and arugula salad	October 9th » Vegetarian hot dogs » Pumpkin cream	October 10th » Steamed hake with soy, garlic, and sesame dressing » Mashed potatoes
3	October 13th HOLIDAY	October 14th » Homemade chicken breast cold cuts » Toasted bread and roasted cherry tomato salad	October 15th » Stuffed eggplants with meat, au gratin » Mixed salad	October 16th » Stewed eggs in tomato, basil, and cheese sauce » Vegetable cream	October 17th » Fresh pork loin » Roasted vegetables
4	October 20th » Fish and avocado fajitas » Marinated carrot	October 21th » Stewed turkey » Spinach and apple salad	October 22th » Vegetarian sausages, mashed potatoes, and sautéed broccoli » Vegetable soup	October 23th » Beef steak with cabbage and apple salad » Stir-fried rice with vegetables	October 24th » Roasted vegetable omelette » Cucumber and apple salad
5	October 27th » Herb-marinated pork loin » Steamed carrot	October 28th » Potato, cabbage, and feta cheese pancakes » Mackerel and olive salad	October 29th » Curry vegetable medley » Grilled turkey	October 30th » Zucchini omelette » Roasted tomato with cheese and basil	October 31th » Salt-baked sea bass » Seasoned roasted cauliflower

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