

NUTRITIP SEPTIEMBRE / 2023

ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3... ¿POR QUÉ INCLUIRLOS?

SON NECESARIOS PARA...



PRODUCCIÓN DE HORMONAS



METABOLISMO CELULAR



PREVENCIÓN DE INFLAMACIÓN



FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNE



PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



CUIDADO DE LA PIEL

LOS ENCONTRAMOS EN...



PESCADOS AZULES
2 RAC./SEMANA

SEMILLAS DE CHIA
3 CDAS./DÍA



NUECES
2 UDS./DÍA

AGUACATE
2 UDS./SEMANA



En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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 María Lombillo

Lo que comen mes a mes en Brains La Moraleja

Lo que comen mes a mes en Brains Mª Lombillo

Maria Lombillo
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28019
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

SEPTIEMBRE / 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	4 de septiembre » Crema de verduras » Albóndigas en salsa » Patatas dado » Fruta		5 de septiembre » Lentejas estofadas con chistorra y zanahoria » San jacobio de pavo y queso al horno » Menestra de verduras » Zanahoria rallada, aceitunas verdes y maíz » Fruta	Cal 604 Kcal Prot 14 g H.C. 38 g Lip. G. 45 g 13 g	6 de septiembre » Arroz blanco con sofrito de ajo y tomate natural » Merluza a la navarra » Pisto » Lechuga y cebolla » Yogur	Cal 836 Kcal Prot 13 g H.C. 44 g Lip. G. 38 g 7 g	7 de septiembre » Macarrones (integrales) salteados » Pollo asado a la provenzal » Judías verdes » Ensalada mixta » Fruta	Cal 792 Kcal Prot 15 g H.C. 47 g Lip. G. 36 g 7 g	8 de septiembre » Arroz tres delicias (con guisantes, maíz y zanahoria) » Magro en salsa de tomate » Espinacas salteadas » Lechuga y tomate » Fruta	Cal 747 Kcal Prot 19 g H.C. 41 g Lip. G. 37 g 8 g
2	11 de septiembre » Ensalada de pasta, maíz, tomate, huevo duro y atún » Gallo San Pedro en adobo al horno » Verduras gratinadas » Fruta	Cal 601 Kcal Prot 24 g H.C. 48 g Lip. G. 26 g 5 g	12 de septiembre » Alubias blancas con puerro y salsa de cúrcuma » Tortilla de patatas » Gazpacho » Lechuga y remolacha » Fruta	Cal 982 Kcal Prot 17 g H.C. 37 g Lip. G. 39 g 7 g	13 de septiembre » Ensalada campera » Albóndigas de merluza con salsa de tomate y orégano » Calabaza asada » Lechuga y tomate » Fruta	Cal 689 Kcal Prot 13 g H.C. 39 g Lip. G. 46 g 7 g	14 de septiembre » Crema de brócoli con picatostes » Pollo al limón » Patata asada » Salpicón de garbanzos, atún, zanahoria, maíz y lechuga » Yogur	Cal 774 Kcal Prot 24 g H.C. 33 g Lip. G. 40 g 10 g	15 de septiembre » Verdura tricolor (brócoli, zanahoria y patata) » Longanizas al horno » Puré de patatas » Ensalada verde » Fruta	Cal 755 Kcal Prot 18 g H.C. 46 g Lip. G. 34 g 7 g
3	18 de septiembre » Lentejas con calabacín » Hamburguesa de ternera a la plancha » Brócoli » Ensalada variada » Fruta	Cal 796 Kcal Prot 17 g H.C. 33 g Lip. G. 46 g 12 g	19 de septiembre » Patatas Marinera » Pollo agridulce » Guisantes » Tomate y zanahoria » Fruta	Cal 702 Kcal Prot 21 g H.C. 34 g Lip. G. 42 g 9 g	20 de septiembre » Alubias guisadas con calabaza » Revuelto de jamón york y queso » Coliflor » Tomate y olivas » Fruta	Cal 685 Kcal Prot 19 g H.C. 34 g Lip. G. 41 g 9 g	21 de septiembre » Arroz en paella con pollo » Filete de abadejo al horno » Salmoréjo cordobés » Ensalada de lechuga y tomate » Yogur	Cal 918 Kcal Prot 17 g H.C. 43 g Lip. G. 39 g 8 g	22 de septiembre » Verdura tricolor (brócoli, zanahoria y patata) » Longanizas al horno » Puré de patatas » Ensalada verde » Fruta	Cal 706 Kcal Prot 12 g H.C. 29 g Lip. G. 56 g 16 g
4	25 de septiembre » Canelones rellenos de atún en salsa » Lomo de sajonia » Zanahorias al eneldo » Ensalada verde con lechuga, pepino y olivas » Fruta	Cal 744 Kcal Prot 20 g H.C. 31 g Lip. G. 47 g 13 g	26 de septiembre <i>FLAVOURS OF THE WORLD</i> » Pizza Margarita » Albóndigas a la napolitana » Verduras al pesto » Ensalada italiana de tomate, cebolla y aceitunas al aceite de albahaca » Fruta	Cal 725 Kcal Prot 14 g H.C. 33 g Lip. G. 51 g 17 g	27 de septiembre » Arroz thai » Filete de merluza al horno » Lechuga y cebolla » Fruta	Cal 593 Kcal Prot 14 g H.C. 56 g Lip. G. 28 g 4 g	28 de septiembre » Sopa de cocido » Cocido madrileño » Repollo » Yogur	Cal 624 Kcal Prot 19 g H.C. 44 g Lip. G. 34 g 9 g	29 de septiembre » Lazos con tomate y chorizo » Caballa al limón » Acelgas rehogadas » Ensalada de lechuga, tomate y remolacha » Fruta	Cal 795 Kcal Prot 18 g H.C. 40 g Lip. G. 40 g 9 g

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

SEPTIEMBRE / 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	4 de septiembre 	5 de septiembre 	6 de septiembre » Lentejas estofadas con chistorra y zanahoria » San jacobio de pavo y queso al horno » Lacón al horno » Menestra de verduras » Zanahoria rallada, aceitunas verdes y maíz » Fruta	7 de septiembre » Arroz blanco con sofrito de ajo y tomate natural » Merluza a la navarra » Merluza en salsa verde » Pisto » Lechuga y cebolla » Yogur	8 de septiembre » Macarrones (integrales) salteados » Pollo asado a la provenzal » Alitas de pollo con miel y mostaza » Judías verdes » Ensalada mixta » Fruta
2	11 de septiembre » Ensalada de pasta, maíz, tomate, huevo duro y atún » Gallo San Pedro en adobo al horno » Gallo San Pedro en salsa verde » Verduras gratinadas » Fruta	12 de septiembre » Alubias blancas con puerro y salsa de cúrcuma » Tortilla de patatas » Huevos rotos clásicos, patatas y jamón » Gazpacho » Lechuga y remolacha » Fruta	13 de septiembre » Ensalada campera » Albóndigas de merluza con salsa de tomate y orégano » Albóndigas de merluza al estilo sueco » Calabaza asada » Lechuga y tomate » Fruta	14 de septiembre » Crema de brócoli con picatostes » Pollo al limón » Pechuga de pollo en salsa de tomate » Patata asada » Salpicón de garbanzos, atún, zanahoria, maíz y lechuga » Yogur	15 de septiembre » Arroz tres delicias (con Guisantes, maíz y zanahoria) » Magro en salsa de tomate » Lomo adobado a la plancha » Espinacas salteadas » Lechuga y tomate » Fruta
3	18 de septiembre » Lentejas con calabacín » Hamburguesa de ternera a la plancha » Escalopines de ternera en salsa con verduras » Brócoli » Ensalada variada » Fruta	19 de septiembre » Patatas Marinera » Pollo agridulce » Pollo asado con salsa barbacoa » Guisantes » Tomate y zanahoria » Fruta	20 de septiembre » Alubias guisadas con calabaza » Revuleto de jamón york y queso » Huevos fritos con bacón » Coliflor » Tomate y oliva » Fruta	21 de septiembre » Arroz en paella con pollo » Filete de abadejo al horno » Abadejo a la bilbaína » Salmoréjo cordobés » Ensalada de lechuga y tomate » Yogur	22 de septiembre » Verdura tricolor (brócoli, zanahoria y patata) » Longanizas al horno Secreto a la plancha » Puré de patatas » Ensalada verde » Fruta
4	25 de septiembre » Canelones rellenos de atún en salsa » Lomo de sajonia » Lomo de sajonia asado con piña » Zanahorias al eneldo » Ensalada verde con lechuga, pepino y olivas » Fruta	26 de septiembre <u>FLAVOURS OF THE WORLD</u> » Pizza Margarita » Albóndigas a la napolitana » Verduras al pesto » Ensalada italiana de tomate, cebolla y aceitunas al aceite de albahaca » Fruta	27 de septiembre » Arroz thai » Filete de merluza al horno » Filete de merluza con tapenade verde y ratatouille » Lechuga y cebolla » Fruta	28 de septiembre » Sopa de cocido » Cocido madrileño » Repollo » Yogur	29 de septiembre » Lazos con tomate y chorizo » Caballa al limón » Caballa en papillote con puerro, zanahoria y cebolla » Acelgas rehogadas » Ensalada de lechuga, tomate y remolacha » Fruta

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





MENÚ Mensual

SEPTIEMBRE / 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	4 de septiembre 	5 de septiembre » Ensaladilla de merluza y aguacate » Gazpacho de melón	6 de septiembre » Musaka de verduras y ternera » Ensalada de espinacas y zanahoria	7 de septiembre » Alitas de pollo al horno con miel y naranja » Crema de zanahorias	8 de septiembre » Nuggets de pescado rebozados en cereales con salsa de yogur Ensalada de col americana
2	11 de septiembre » Quesadillas de pavo y maíz » Hummus de garbanzos y pipas con crudites	12 de septiembre » Laco asado con hierbas » Brócoli vapor	13 de septiembre » Judías verdes boloñesa y arroz blanco » Ensalada multicolor	14 de septiembre » Huevos estofados en salsa de tomate, albahaca y queso » Ensalada japonesa de pepino	15 de septiembre » Merluza al vapor con aliño de soja, ajo y sésamo » Puré de patata
3	18 de septiembre » Tortilla de verduras asadas » Ensalada de pepino y manzana	19 de septiembre » Fajitas de pescado y aguacate » Zanahoria aliñada	20 de septiembre » Lomo asado con manzana » Ruccula y canónigos	21 de septiembre » Filetes rusos de soja texturizada, ternera y verduras » Ensalada verde	22 de septiembre » Guiso de pescado » Crudites de horalizas
4	25 de septiembre » Pollo a la plancha » Ensalada de patata	26 de septiembre » Hot dogs vegetales » Crema de calabaza	27 de septiembre » Huevos escalfados con crema de guisantes » Ensalada de queso fresco y nueces	28 de septiembre » Pescado blanco al horno » Ensalada de arroz basmati y manzana	29 de septiembre » Carne molida de pavo con verduras y patata » Gazpacho asado

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



DINNER MENU

OMEGA-3 FATTY ACIDS ...

WHY SHOULD WE INCLUDE THEM?

THEY ARE NECESSARY FOR...



HORMONE
PRODUCTION



CELLULAR
METABOLISM



INFLAMMATION
PREVENTION



IMMUNE SYSTEM
STRENGTHENING



PREVENTION OF
CARDIOVASCULAR DISEASES



SKIN CARE

WE FOUND THEM IN...



BLUE FISH
2 SERVINGS/WEEK

CHIA SEEDS
3 TBSP/DAY



WALNUTS
2 PIECES/DAY

AVOCADO
2 PIECES/WEEK



En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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

SEPTEMBER / 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	September 4th » Pasta salad with sweetcorn, tomato, hard boiled egg and tuna » Baked marinated John Dory » Vegetables au gratin » Fruit		September 5th » Cream of vegetable soup » Meatballs in sauce » Diced potatoes » Fruit	Cal 604 Kcal Prot 14 g H.C. 38 g Lip. 45 g G. 13 g	September 6th » Stewed lentils with chistorra and carrot » Baked turkey & cheese "San Jacobo" » Mixed vegetable panache » Grated carrot, green olives and sweetcorn » Fruit	Cal 836 Kcal Prot 13 g H.C. 44 g Lip. 38 g G. 7 g	September 7th » Rice with garlic and fresh tomato » Navarra-style hake » Ratatouille » Lettuce and onion » Yoghurt	Cal 792 Kcal Prot 15 g H.C. 47 g Lip. 36 g G. 7 g	September 8th » Sautéed wholemeal pasta » Roast chicken Provençal » Green beans » Mixed salad » Fruit	Cal 747 Kcal Prot 19 g H.C. 41 g Lip. 37 g G. 8 g
2	September 11th » Lentils with courgettes » Grilled beef burger » Broccoli » Mixed salad » Fruit	Cal 601 Kcal Prot 24 g H.C. 48 g Lip. 26 g G. 5 g	September 12th » White beans with leek and turmeric sauce » Spanish omelette » Lettuce and beetroot » Gazpacho (chilled tomato soup) » Fruit	Cal 982 Kcal Prot 17 g H.C. 37 g Lip. 39 g G. 7 g	September 13th » Country salad » Hake meatballs with tomato and oregano sauce » Roast pumpkin » Lettuce and tomato » Fruit	Cal 689 Kcal Prot 13 g H.C. 39 g Lip. 46 g G. 7 g	September 14th » Cream of broccoli soup with croutons » Lemon chicken » Baked potato » Chickpea salad with ham, cheese, carrot, sweetcorn and lettuce » Yoghurt	Cal 774 Kcal Prot 24 g H.C. 33 g Lip. 40 g G. 10 g	September 15th » Chinese rice (carrots, sweetcorn and peas) » Pork loin in tomato sauce » Sautéed spinach » Lettuce and tomato » Fruit	Cal 755 Kcal Prot 18 g H.C. 46 g Lip. 34 g G. 7 g
3	September 18th » Tuna cannelloni » Kassler pork loin fillet » Carrots with dill » Green salad with lettuce, cucumber and olives » Fruit	Cal 796 Kcal Prot 17 g H.C. 33 g Lip. 46 g G. 12 g	September 19th » Potatoes à la marinière » Sweet and sour chicken » Peas » Tomato and carrot » Fruit	Cal 702 Kcal Prot 21 g H.C. 34 g Lip. 42 g G. 9 g	September 20th » White bean stew with pumpkin » Scrambled eggs with ham and cheese » Cauliflower » Tomato and olives » Fruit	Cal 685 Kcal Prot 19 g H.C. 34 g Lip. 41 g G. 9 g	September 21st » Paella with chicken » Baked haddock fillet » Salmorejo » Lettuce and tomato salad » Yoghurt	Cal 918 Kcal Prot 17 g H.C. 43 g Lip. 39 g G. 8 g	September 22nd » Tricolour vegetables (broccoli, carrot and potato) » Baked sausages » Mashed potatoes » Green salad » Fruit	Cal 706 Kcal Prot 12 g H.C. 29 g Lip. 56 g G. 16 g
4	September 25th » Thai rice » Baked hake fillet » Lettuce and onion » Fruit	Cal 744 Kcal Prot 20 g H.C. 31 g Lip. 47 g G. 13 g	September 26th <u>FLAVOURS OF THE WORLD</u> » Pizza Margarita » Meatballs with a Neapolitan sauce » Vegetables with pesto » Italian salad with tomato, onion, olives and basil oil » Fruit	Cal 725 Kcal Prot 14 g H.C. 33 g Lip. 51 g G. 17 g	September 27th » Traditional Spanish 'cocido' soup » Chickpea, chicken, carrot, potato & cabbage stew » Cabbage » Fruit	Cal 593 Kcal Prot 14 g H.C. 56 g Lip. 28 g G. 4 g	September 28th » Pasta with tomato sauce and sausage » Lemon mackerel » Sautéed Swiss chard » Lettuce, tomato and beetroot salad » Fruit	Cal 624 Kcal Prot 19 g H.C. 44 g Lip. 34 g G. 9 g	September 29th » Pasta with tomato sauce and sausage » Lemon mackerel » Sautéed Swiss chard » Lettuce, tomato and beetroot salad » Fruit	Cal 795 Kcal Prot 18 g H.C. 40 g Lip. 40 g G. 9 g

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

SEPTEMBER / 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	September 4th	September 5th	September 6th	September 7th	September 8th
2	September 11th <ul style="list-style-type: none"> » Pasta salad with sweetcorn, tomato, hard boiled egg and tuna » Baked marinated John Dory » Baked John Dory in green sauce » Vegetables au gratin » Fruit 	September 12th <ul style="list-style-type: none"> » White beans with leek and turmeric sauce » Spanish omelette » Fried eggs with ham and potatoes » Lettuce and beetroot » Gazpacho (chilled tomato soup) » Fruit 	September 13th <ul style="list-style-type: none"> » Country salad » Hake meatballs with tomato and oregano sauce » Swedish-style hake meatballs » Roast pumpkin » Lettuce and tomato » Fruit 	September 14th <ul style="list-style-type: none"> » Cream of broccoli soup with croutons » Lemon chicken » Chicken breast in tomato sauce » Baked potato » Chickpea salad with ham, cheese, carrot, sweetcorn and lettuce » Yoghurt 	September 15th <ul style="list-style-type: none"> » Chinese rice (carrots, sweetcorn and peas) » Pork loin in tomato sauce » Grilled marinated pork loin » Sautéed spinach » Lettuce and tomato » Fruit
3	September 18th	September 19th	September 20th	September 21st	September 22nd
4	September 25th <ul style="list-style-type: none"> » Tuna cannelloni » Kassler pork loin fillet » Baked Kassler pork loin fillet with pineapple » Carrots with dill » Green salad with lettuce, cucumber and olives » Fruit 	September 26th <p><i>FLAVOURS OF THE WORLD</i></p> <ul style="list-style-type: none"> » Pizza Margarita » Meatballs with a Neapolitan sauce » Vegetables with pesto » Italian salad with tomato, onion, olives and basil oil » Fruit 	September 27th <ul style="list-style-type: none"> » Thai rice » Baked hake fillet » Hake fillet with green tapenade and ratatouille » Lettuce and onion » Fruit 	September 28th <ul style="list-style-type: none"> » Traditional Spanish 'cocido' soup » Chickpea, chicken, carrot, potato & cabbage stew » Cabbage » Fruit 	September 29th <ul style="list-style-type: none"> » Pasta with tomato sauce and sausage » Lemon mackerel » Mackerel baked in foil with leek, carrot and onion » Sautéed Swiss chard » Lettuce, tomato and beetroot salad » Fruit

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

SEPTEMBER / 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	September 4th 	September 5th <ul style="list-style-type: none"> » Hake and avocado diced vegetable salad » Melon gazpacho 	September 6th <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable and veal moussaka » Spinach and carrot salad 	September 7th <ul style="list-style-type: none"> » Oven-baked chicken wings with honey and orange » Cream of carrot soup 	September 8th <ul style="list-style-type: none"> » Cereal-battered fish nuggets with a yoghurt dip » Coleslaw
2	September 11th <ul style="list-style-type: none"> » Turkey and sweetcorn quesadillas » Chickpea and sunflower seed hummus with crudités 	September 12th <ul style="list-style-type: none"> » Roast gammon with herbs » Steamed broccoli 	September 13th <ul style="list-style-type: none"> » Green beans with bolognaise sauce and boiled rice » Multicolour salad 	September 14th <ul style="list-style-type: none"> » Baked eggs in a tomato, basil and cheese sauce » Japanese cucumber salad 	September 15th <ul style="list-style-type: none"> » Steamed hake with a soy sauce, garlic and sesame dressing » Mashed potato
3	September 18th <ul style="list-style-type: none"> » Roasted vegetable omelette » Cucumber and apple salad 	September 19th <ul style="list-style-type: none"> » Fish and avocado "fajitas" » Carrot in salad dressing" 	September 20th <ul style="list-style-type: none"> » Roast pork loin with apple, rocket and lamb's lettuce 	September 21st <ul style="list-style-type: none"> » Textured soya, veal and vegetable Salisbury steaks » Green salad 	September 22nd <ul style="list-style-type: none"> » Fish stew » Vegetable crudités
4	September 25th <ul style="list-style-type: none"> » Grilled chicken » Potato salad 	September 26th <ul style="list-style-type: none"> » Vegetarian hot dogs » Cream of pumpkin soup 	September 27th <ul style="list-style-type: none"> » Poached eggs with creamed peas » Cottage cheese and walnut salad 	September 28th <ul style="list-style-type: none"> » Baked white fish » Basmati rice and apple salad 	September 29th <ul style="list-style-type: none"> » Minced turkey with vegetables and potato » Baked gazpacho

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