

NUTRITIP SEPTIEMBRE / 2023

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

SON NECESARIOS PARA...



PRODUCCIÓN DE HORMONAS



FORTALECIMIENTO DEL SISTEMA INMUNE



METABOLISMO CELULAR



PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES



PREVENCIÓN DE INFLAMACIÓN



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



Conde de Orgaz

Brains International School

Calle Frascuelo, 2,

28043 Madrid

Tlf.: 913 88 93 55





MENÚ Mensual

SEPTIEMBRE / 2023

PURÉS / PURES

- » 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 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	28 de agosto		29 de agosto		30 de agosto		31 de agosto		1 de septiembre	
2	4 de septiembre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	5 de septiembre » Puré de verduras con pollo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with chicken » Yoghurt and bread	Cal 204 Kcal Prot 10,16 g H.C. 27,57 g Lip. 1,52 g G. 5,96 g	6 de septiembre » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with beef » Yoghurt and bread	Cal 208 Kcal Prot 11,03 g H.C. 27,57 g Lip. 1,67 g G. 6,11 g	7 de septiembre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	8 de septiembre » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with turkey » Yoghurt and bread	Cal 203 Kcal Prot 11,30 g H.C. 27,57 g Lip. 1,26 g G. 5,36 g
3	11 de septiembre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	12 de septiembre » Puré de verduras con pollo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with chicken » Yoghurt and bread	Cal 204 Kcal Prot 10,16 g H.C. 27,57 g Lip. 1,52 g G. 5,96 g	13 de septiembre » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with beef » Yoghurt and bread	Cal 208 Kcal Prot 11,03 g H.C. 27,57 g Lip. 1,67 g G. 6,11 g	14 de septiembre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	15 de septiembre » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with turkey » Yoghurt and bread	Cal 203 Kcal Prot 11,30 g H.C. 27,57 g Lip. 1,26 g G. 5,36 gg
4	18 de septiembre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	19 de septiembre » Puré de verduras con pollo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with chicken » Yoghurt and bread	Cal 204 Kcal Prot 10,16 g H.C. 27,57 g Lip. 1,52 g G. 5,96 g	20 de septiembre » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with beef » Yoghurt and bread	Cal 208 Kcal Prot 11,03 g H.C. 27,57 g Lip. 1,67 g G. 6,11 g	21 de septiembre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	22 de septiembre » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with turkey » Yoghurt and bread	Cal 203 Kcal Prot 11,30 g H.C. 27,57 g Lip. 1,26 g G. 5,36 g
5	25 de septiembre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	26 de septiembre » Puré de verduras con pollo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with chicken » Yoghurt and bread	Cal 204 Kcal Prot 10,16 g H.C. 27,57 g Lip. 1,52 g G. 5,96 g	27 de septiembre » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with beef » Yoghurt and bread	Cal 208 Kcal Prot 11,03 g H.C. 27,57 g Lip. 1,67 g G. 6,11 g	28 de septiembre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	29 de septiembre » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with turkey » Yoghurt and bread	Cal 203 Kcal Prot 11,30 g H.C. 27,57 g Lip. 1,26 g G. 5,36 g

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

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



MENÚ Mensual

SEPTIEMBRE / 2023

MENÚ BASAL

- » 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	28 de agosto		29 de agosto		30 de agosto		31 de agosto		1 de septiembre		
2	4 de septiembre		5 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> » Lentejas estofadas con verduras » Estofado de pavo en salsa » Patata cuadro » Fruta y pan 	Cal 420 Kcal Prot 26,24 g H.C. 55,25 g Lip. 0,50 g G. 9,55 g	6 de septiembre	Cal 404 Kcal Prot 14,08 g H.C. 51,11 g Lip. 0,36 g G. 14,83 g	7 de septiembre	Cal 374 Kcal Prot 23,70 g H.C. 43,60 g Lip. 0,03 g G. 11,30 g	8 de septiembre	Cal 319 Kcal Prot 6,25 g H.C. 55,69 g Lip. 0,00 g G. 6,20 g
3	11 de septiembre	Cal 431 Kcal Prot 19,35 g H.C. 49,20 g Lip. 1,42 g G. 16,32 g	12 de septiembre	Cal 301 Kcal Prot 6,40 g H.C. 57,77 g Lip. 0,02 g G. 4,79 g	13 de septiembre	Cal 418 Kcal Prot 12,97 g H.C. 45,92 g Lip. 4,13 g G. 19,56 g	14 de septiembre	Cal 405 Kcal Prot 24,00 g H.C. 49,73 g Lip. 0,29 g G. 11,58 g	15 de septiembre	Cal 363 Kcal Prot 12,27 g H.C. 54,32 g Lip. 0,77 g G. 8,99 gg	
4	18 de septiembre	Cal 433 Kcal Prot 22,78 g H.C. 59,47 g Lip. 1,62 g G. 16,28 g	19 de septiembre	Cal 346 Kcal Prot 10,65 g H.C. 66,55 g Lip. 0,17 g G. 6,07 g	20 de septiembre	Cal 362 Kcal Prot 16,48 g H.C. 43,25 g Lip. 0,32 g G. 12,82 g	21 de septiembre	Cal 447 Kcal Prot 35,94 g H.C. 45,02 g Lip. 2,15 g G. 13,45 g	22 de septiembre	Cal 330 Kcal Prot 14,18 g H.C. 41,94 g Lip. 1,13 g G. 9,64 g	
5	25 de septiembre	Cal 447 Kcal Prot 14,51 g H.C. 55,98 g Lip. 5,16 g G. 16,74 g	26 de septiembre	Cal 338 Kcal Prot 10,07 g H.C. 36,68 g Lip. 0,42 g G. 15,71 g	27 de septiembre	Cal 498 Kcal Prot 24,70 g H.C. 55,56 g Lip. 1,96 g G. 18,34 g	28 de septiembre	Cal 297 Kcal Prot 18,14 g H.C. 36,21 g Lip. 0,19 g G. 8,04 g	29 de septiembre	Cal 352 Kcal Prot 9,56 g H.C. 56,92 g Lip. 1,94 g G. 9,49 g	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

Conde de Orgaz
Brains International School
Calle Frasquelo, 2,
28043 Madrid
Tlf.: 913 88 33 55

DINNER MENU

OMEGA-3 FATTY ACIDS ...

WHY SHOULD WE INCLUDE THEM?

THEY ARE NECESSARY FOR...



HORMONE
PRODUCTION



IMMUNE SYSTEM
STRENGTHENING



CELLULAR
METABOLISM



PREVENTION OF
CARDIOVASCULAR DISEASES



INFLAMMATION
PREVENTION



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

If for lunch, we ate...

Cereals, starches or legumes

Vegetables

Meat

Fish

Egg

Fruit

Yogurt products

For dinner, we can eat...

Raw green vegetables

Cereals or starches

Fish or egg

Lean meat or egg

Fish or lean meat

Yogurt products or fruit

Fruit



Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





MONTHLY Menu

SEPTEMBER / 2023

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.

Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional	
1	August 28th		August 29th		August 30th		August 31st		September 1st		
2	September 4th		September 5th	<ul style="list-style-type: none"> » Lentils stew with vegetables » Turkey with sauce » Fried potatoes » Fruit and bread 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 420 Kcal Prot 26,24 g H.C. 55,25 g Lip. 0,50 g G. 9,55 g 	September 6th <ul style="list-style-type: none"> » Pasta with tomato sauce and cheese » French omelette » Carrot salad » Fruit and bread 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 404 Kcal Prot 14,08 g H.C. 51,11 g Lip. 0,36 g G. 14,83 g 	September 7th <ul style="list-style-type: none"> » Zucchini cream » Roasted chicken ham » Baked potatoes » Fruit and bread 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 374 Kcal Prot 23,70 g H.C. 43,60 g Lip. 0,03 g G. 11,30 g 	September 8th <ul style="list-style-type: none"> » Rice with tomato » Baked hake » Tomato salad » Fruit and bread 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 319 Kcal Prot 6,25 g H.C. 55,69 g Lip. 0,00 g G. 6,20 g
3	September 11th <ul style="list-style-type: none"> » Lentils stew with vegetables » Spanish omelette » Sweet corn salad » Yoghurt and bread 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 431 Kcal Prot 19,35 g H.C. 49,20 g Lip. 1,42 g G. 16,32 g 	September 12th <ul style="list-style-type: none"> » Rice with tomato » Baked hake » Sautéed vegetables » Fruit and bread 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 301 Kcal Prot 6,40 g H.C. 57,77 g Lip. 0,02 g G. 4,79 g 	September 13th <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable cream » Meatballs stewed with vegetables » Fried potatoes » Fruit and bread 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 418 Kcal Prot 12,97 g H.C. 45,92 g Lip. 4,13 g G. 19,56 g 	September 14th <ul style="list-style-type: none"> » ECO chickpeas stew with spinach » Turkey with sauce » Sautéed carrot » Fruit and bread 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 405 Kcal Prot 24,00 g H.C. 49,73 g Lip. 0,29 g G. 11,58 g 	September 15th <ul style="list-style-type: none"> » Bolognese Codito pasta » Hake with vegetables in sauce » Beet salad » Fruit and bread 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 363 Kcal Prot 12,27 g H.C. 54,32 g Lip. 0,77 g G. 8,99 gg 	
4	September 18th <ul style="list-style-type: none"> » Pasta salad » Beef ragout with vegetables » Baked potatoes » Yoghurt and bread 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 433 Kcal Prot 22,78 g H.C. 59,47 g Lip. 1,62 g G. 16,28 g 	September 19th <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable Paella » Baked hake » Sautéed greenpeas » Fruit and bread 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 346 Kcal Prot 10,65 g H.C. 66,55 g Lip. 0,17 g G. 6,07 g 	September 20th <ul style="list-style-type: none"> » White beans stewed with vegetables » French omelette » Tomato salad » Fruit and bread 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 362 Kcal Prot 16,48 g H.C. 43,25 g Lip. 0,32 g G. 12,82 g 	September 21st <ul style="list-style-type: none"> » Pumpkin cream » Roast chicken » Baked potatoes » Fruit and bread 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 447 Kcal Prot 35,94 g H.C. 45,02 g Lip. 2,15 g G. 13,45 g 	September 22nd <ul style="list-style-type: none"> » Lentils stew with vegetables » Baked hake » Olives salad » Yoghurt and bread 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 330 Kcal Prot 14,18 g H.C. 41,94 g Lip. 1,13 g G. 9,64 g 	
5	September 25th <ul style="list-style-type: none"> » Rice with tomato » Grilled burger meat » Sweet corn salad » Yoghurt and bread 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 447 Kcal Prot 14,51 g H.C. 55,98 g Lip. 5,16 g G. 16,74 g 	September 26th <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable cream » Spanish omelette » Carrot salad » Fruit and bread 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 338 Kcal Prot 10,07 g H.C. 36,68 g Lip. 0,42 g G. 15,71 g 	September 27th <ul style="list-style-type: none"> » Stew soup » Madrid stew » Cabbage, potatoes and carrot » Fruit and bread 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 498 Kcal Prot 24,70 g H.C. 55,56 g Lip. 1,96 g G. 18,34 g 	September 28th <ul style="list-style-type: none"> » Stewed potatoes with vegetables » Chicken Ragout » Sautéed mushroom » Fruit and bread 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 297 Kcal Prot 18,14 g H.C. 36,21 g Lip. 0,19 g G. 8,04 g 	September 29th <ul style="list-style-type: none"> » Sautéed macaroni with cream and york ham » Hake with vegetables in sauce » Tomato in garlic » Fruit and bread 	<ul style="list-style-type: none"> Cal 352 Kcal Prot 9,56 g H.C. 56,92 g Lip. 1,94 g G. 9,49 g 	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

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