

NUTRITIP ENERO / 2021

MENÚ CENA

PESCADOS AZULES Y SU CONTENIDO EN MERCURIO



PESCADO CON ALTO CONTENIDO EN MERCURIO

- ATÚN ROJO
- CAZÓN
- MIELGAS
- TINTORERA
- LUCIO
- MARRAJO
- PINTARROJA
- EMPERADOR O PEZ ESPADA

BAJO Y MEDIO CONTENIDO EN MERCURIO

- ANCHOA
- SARDINA
- CABALLA
- LUBINA
- JUREL
- PALOMETA
- PESCADOS BLANCOS Y MARISCOS
- BOQUERÓN
- ARENQUE
- CARPA
- DORADA
- SALMÓN
- TRUCHA

GRUPO POBLACIONAL	ALTO CONTENIDO	BAJO CONTENIDO
EMBARAZADAS O EN LACTANCIA	EVITAR SU CONSUMO	HASTA 4 RACIONES SEMANALES ALTERNANDO ESPECIES
NIÑ@S 0-10 AÑOS		
NIÑ@S 10-14 AÑOS	MÁXIMO 120 GRAMOS AL MES	
POBLACIÓN GENERAL	HASTA 4 RACIONES SEMANALES ALTERNANDO ESPECIES	

En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

M^a Lombillo
Brains International School
Calle 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

ENERO / 2021

YOUNG LEARNERS

- » 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	28 de diciembre		29 de diciembre		30 de diciembre		31 de diciembre		1 de enero		
2	4 de enero		5 de enero		6 de enero		7 de enero		8 de enero		
3	11 de enero		12 de enero		13 de enero		14 de enero		15 de enero		
4	18 de enero		19 de enero		20 de enero	» TúrmiX de verduras y patata con huevo » Fruta de temporada		21 de enero	» TúrmiX de calabaza y patata con ternera » Yogur natural	22 de enero	» TúrmiX de verduras y patata con pollo » Fruta de temporada
5	25 de enero	» TúrmiX de verduras y, patata con pollo » Fruta de temporada	26 de enero	» TúrmiX de calabacín y patata con merluza » Fruta de temporada	27 de enero	» TúrmiX de arroz y puerros con huevo » Fruta de temporada		28 de enero	» TúrmiX de garbanzos y verduras con ternera » Yogur natural	29 de enero	» TúrmiX de zanahoria, puerro y patata con merluza » Fruta de temporada

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

M^a Lombillo
Brains International School
Calle 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

ENERO / 2021

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	28 de diciembre		29 de diciembre		30 de diciembre		31 de diciembre		1 de enero	
2	4 de enero		5 de enero		6 de enero		7 de enero		8 de enero	
3	11 de enero		12 de enero		13 de enero		14 de enero		15 de enero	
4	18 de enero		19 de enero		20 de enero	Cal 711 Kcal Prot 21 Gr H.C. 41 Gr Lip 32 Gr G. 6 Gr	21 de enero	Cal 623 Kcal Prot 19 Gr H.C. 52 Gr Lip 26 Gr G. 4 Gr	22 de enero	Cal 695 Kcal Prot 24 Gr H.C. 32 Gr Lip 41 Gr G. 11 Gr
5	25 de enero	Cal 768 Kcal Prot 28 Gr H.C. 23 Gr Lip 47 Gr G. 13 Gr	26 de enero	Cal 706 Kcal Prot 17 Gr H.C. 38 Gr Lip 39 Gr G. 7 Gr	27 de enero	Cal 664 Kcal Prot 16 Gr H.C. 54 Gr Lip 27 Gr G. 4 Gr	28 de enero	Cal 762 Kcal Prot 21 Gr H.C. 49 Gr Lip 28 Gr G. 9 Gr	29 de enero	Cal 673 Kcal Prot 18 Gr H.C. 33 Gr Lip 46 Gr G. 7 Gr
	» Coliflor con bechamel » Pollo al horno con bresa de cebolla y pimienta » Ensalada murciana » Fruta		» Alubias blancas con verduras con salsa de azafrán » Tortilla de patata y jamón york » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta		» Arroz al estilo de la abuela » Filete de merluza a la marinera » Ensalada de lechuga, remolacha, aceitunas y maíz » Fruta		» Sopa de cocido con fideo (ecológico) » Cocido completo con garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, patata y repollo » Yogur natural		» Judías verdes con chistorra » Pollo al chilindrón » Patata asada » Fruta	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

M^a Lombillo
Brains International School
Calle 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

ENERO / 2021

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	28 de diciembre		29 de diciembre		30 de diciembre		31 de diciembre		1 de enero	
2	4 de enero		5 de enero		6 de enero		7 de enero		8 de enero	
3	11 de enero		12 de enero		13 de enero		14 de enero		15 de enero	
4	18 de enero		19 de enero		20 de enero	Cal 711 Kcal Prot 21 Gr H.C. 41 Gr Lip 32 Gr G. 6 Gr	21 de enero	Cal 623 Kcal Prot 19 Gr H.C. 52 Gr Lip 26 Gr G. 4 Gr	22 de enero	Cal 695 Kcal Prot 24 Gr H.C. 32 Gr Lip 41 Gr G. 11 Gr
5	25 de enero	Cal 768 Kcal Prot 28 Gr H.C. 23 Gr Lip 47 Gr G. 13 Gr	26 de enero	Cal 706 Kcal Prot 17 Gr H.C. 38 Gr Lip 39 Gr G. 7 Gr	27 de enero	Cal 664 Kcal Prot 16 Gr H.C. 54 Gr Lip 27 Gr G. 4 Gr	28 de enero	Cal 762 Kcal Prot 21 Gr H.C. 49 Gr Lip 28 Gr G. 9 Gr	29 de enero	Cal 673 Kcal Prot 18 Gr H.C. 33 Gr Lip 46 Gr G. 7 Gr
	» Coliflor con bechamel » Pollo al horno con bresa de cebolla y pimienta » Ensalada murciana » Fruta		» Alubias blancas con verduras con salsa de azafrán » Tortilla de patata y jamón york » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta		» Arroz al estilo de la abuela » Filete de merluza a la marinera » Ensalada de lechuga, remolacha, aceitunas y maíz » Fruta		» Sopa de cocido con fideo (ecológico) » Cocido completo con garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, patata y repollo » Yogur natural		» Judías verdes con chistorra » Pollo al chilindrón » Patata asada » Fruta	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

M^a Lombillo
Brains International School
Calle 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

NUTRITIP JANUARY / 2021

DINNER MENU

BLUE FISH AND MERCURY CONTENT



FISH WITH HIGH MERCURY CONTENT

- RED TUNA
- DOGFISH
- SPINY DOGFISH
- BLUESHARK
- PIKE
- MAKOSHARK
- CATSHARK
- SWORDFISH

LOW AND MEDIUM MERCURY CONTENT

- ANCHOVY
- SARDINE
- MACKEREL
- SEA BASS
- HORSE MACKEREL
- POMFRET
- WHITE FISH AND SEAFOOD
- ANCHOVY
- HERRING
- CARP
- SEA BREAM
- SALMON
- TROUT

POPULATION GROUP	HIGH CONTENT	LOW CONTENT
PREGNANT OR BREASTFEEDING WOMEN	AVOID CONSUMPTION	UP TO 4 WEEKLY SERVINGS ALTERNATING SPECIES
CHILDREN 0-10 YEARS		
CHILDREN 10-14 YEARS	120 GRAMMES PER MONTH MAXIMUM	
GENERAL POPULATION	UP TO 4 WEEKLY SERVINGS ALTERNATING SPECIES	

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



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

M^a Lombillo
Brains International School
Calle 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

JANUARY / 2021 YOUNG LEARNERS

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.

Week	MONDAY	Nutritional Information	TUESDAY	Nutritional Information	WEDNESDAY	Nutritional Information	THURSDAY	Nutritional Information	FRIDAY	Nutritional Information
1	28th of December		29th of December		30th of December		31st of December		1st of January	
2	4th of January		5th of January		6th of January		7th of January		8th of January	
3	11th of January		12th of January		13th of January		14th of January		15th of January	
4	18th of January		19th of January		20th of January » Blended potatoes and vegetables with egg » Seasonal fruit		21st of January » Blended vegetables and rice with hake » Seasonal fruit		22nd of January » Blended potatoes and vegetables with chicken » Seasonal fruit	
5	25th of January » Blended potatoes and vegetables with chicken » Seasonal fruit		26th of January » Blended pumpkin and potatoes with hake » Seasonal fruit		27th of January » Blended rice and leak with eggs » Seasonal fruit		28th of January » Blended chickpeas and vegetables with beef » Natural yogurt		29th of January » Blended carrot, leak and potatoes with hake » Seasonal fruit	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

M^a Lombillo
Brains International School
Calle 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

JANUARY / 2021

INFANTS-PRIMARY

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.

Week	MONDAY	Nutritional Information	TUESDAY	Nutritional Information	WEDNESDAY	Nutritional Information	THURSDAY	Nutritional Information	FRIDAY	Nutritional Information
1	28th of December		29th of December		30th of December		31st of December		1st of January	
2	4th of January		5th of January		6th of January		7th of January		8th of January	
3	11th of January		12th of January		13th of January		14th of January		15th of January	
4	18th of January		19th of January		20th of January		21st of January		22nd of January	
5	25th of January		26th of January		27th of January		28th of January		29th of January	
	» Cauliflower with bechamel sauce » Baked chicken with onion and pepper » Murciana salad » Fruit		» White beans with vegetables with saffron sauce » Potato and ham omelette » Lettuce and shredded carrot » Fruit		» Lentils with cod » Scrambled eggs with sautéed vegetables » Grated carrot, olives and sweetcorn » Fruit		» Pasta (ecological) with pisto » Baked fish » Lettuce, tomato and carrot salad » Fruit		» Green beans with chistorra » Chicken in tomato and red pepper sauce » Roast potatoes » Fruit	
	» Corn, carrot, puerro and potato » Cream » Salmon with mediterranean sauce » Lettuce, tomato and olives » Fruit									

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

M^a Lombillo
Brains International School
Calle 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

JANUARY / 2021

SECONDARY ED. - 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	28th of December		29th of December		30th of December		31st of December		1st of January	
2	4th of January		5th of January		6th of January		7th of January		8th of January	
3	11th of January		12th of January		13th of January		14th of January		15th of January	
4	18th of January		19th of January		20th of January	Cal 711 Kcal Prot 21 Gr H.C. 41 Gr Lip 32 Gr G. 6 Gr	21st of January	Cal 623 Kcal Prot 19 Gr H.C. 52 Gr Lip 26 Gr G. 4 Gr	22nd of January	Cal 695 Kcal Prot 24 Gr H.C. 32 Gr Lip 41 Gr G. 11 Gr
5	25th of January	Cal 768 Kcal Prot 28 Gr H.C. 23 Gr Lip 47 Gr G. 13 Gr	26th of January	Cal 706 Kcal Prot 17 Gr H.C. 38 Gr Lip 39 Gr G. 7 Gr	27th of January	Cal 664 Kcal Prot 16 Gr H.C. 54 Gr Lip 27 Gr G. 4 Gr	28th of January	Cal 762 Kcal Prot 21 Gr H.C. 49 Gr Lip 28 Gr G. 9 Gr	29th of January	Cal 673 Kcal Prot 18 Gr H.C. 33 Gr Lip 46 Gr G. 7 Gr
	» Cauliflower with bechamel sauce » Baked chicken with onion and pepper » Murciana salad » Fruit		» White beans with vegetables with saffron sauce » Potato and ham omelette » Lettuce and shredded carrot » Fruit		» Rice to grandma's style » Marinera style hake fillet » Lettuce, beetroot, olives and sweetcorn salad » Fruit		» Pasta (ecological) with pisto » Baked fish » Lettuce, tomato and carrot salad » Fruit		» Green beans with chistorra » Chicken in tomato and red pepper sauce » Roast potatoes » Fruit	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

M^a Lombillo
Brains International School
Calle 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