

NUTRITIP MARZO / 2021

MENÚ (ENA)

CHOCOLATE

¿CÓMO SE ELABORA?



BENEFICIOS DEL CACAO



RIESGO ENFERMEDAD CORONARIA



CAPACIDAD COGNITIVA



RESISTENCIA A LA INSULINA



NIVELES DE ESTRÉS (MEJOR HUMOR)

¿QUÉ CHOCOLATE ESCOJO?

- EVITAR BLANCOS: NO LLEVAN CACAO, SOLO MANTECAS Y MAYOR CANTIDAD DE AZÚCARES AÑADIDOS
- ESCOGER CON AL MENOS UN 70% DE CACAO (SI ES MÁS, MEJOR)
 - CAMBiar CACAOS SOLUBLES AZUCARADOS POR CACAO PURO EN POLVO
 - RACIÓN RECOMENDADA: 1-2 ONZAS DIARIAS
 - EVITAR 'SIN AZÚCARES' O EDULCORADOS

En colaboración con colegiosaludable.com

Si hemos comido

Cereales, féculas o legumbres

Podemos cenar

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



Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





MENÚ

Mensual

MARZO / 2021

PURÉS

- » 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	1 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con ternera » Yogur natural y pan 	2 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con pollo » Fruta y pan 	3 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con pescado » Fruta y pan 	4 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con ternera » Fruta y pan 	5 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con pescado » Fruta y pan
2	8 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con ternera » Yogur natural y pan 	9 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con pescado » Fruta y pan 	10 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con pollo » Fruta y pan 	11 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con ternera » Fruta y pan 	12 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con pescado » Fruta y pan
3	15 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con pollo » Yogur natural y pan 	16 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con pescado » Fruta y pan 	17 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con ternera » Fruta y pan 	18 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con pollo » Fruta y pan 	19 de marzo <i>No LECTIVO</i>
4	22 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con pescado » Yogur natural y pan 	23 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con ternera » Fruta y pan 	24 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con pescado » Fruta y pan 	25 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con ternera » Fruta y pan 	26 de marzo <i>No LECTIVO</i>
5	29 de marzo <i>No LECTIVO</i>	30 de marzo <i>No LECTIVO</i>	31 de marzo <i>No LECTIVO</i>	1 de abril <i>FESTIVO</i>	2 de abril <i>FESTIVO</i>

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





MENÚ Mensual

MARZO / 2021

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	1 de marzo » Judías blancas estofadas con verduras y queso » Tortilla de patata con ensalada » Yogur natural y pan	H.C. Prot Lip Cal 84,7 Gr 30,8 Gr 25,8 Gr 802 Kcal	2 de marzo » Paella de verduras » Pollo en salsa con zanahoria » Fruta del tiempo y pan	H.C. Prot Lip Cal 102 Gr 18 Gr 23,5 Gr 881 Kcal	3 de marzo » Patatas guisadas con verduras » Merluza a la vizcaina con ensalada » Fruta del tiempo y pan	H.C. Prot Lip Cal 75,3 Gr 31,2 Gr 26,4 Gr 680 Kcal	4 de marzo » Crema de calabacín » Albondigas de ternera con patatas » Fruta del tiempo y pan	H.C. Prot Lip Cal 68 Gr 49,1 Gr 29,9 Gr 777 Kcal	5 de marzo » Macarrones con tomate y queso » Bacalao al horno con ensalada » Fruta del tiempo y pan	H.C. Prot Lip Cal 70 Gr 30,6 Gr 37,7 Gr 804 Kcal
2	8 de marzo » Lentejas guisadas con verduras » Hamburguesa de vacuno con pisto » Yogur natural y pan	H.C. Prot Lip Cal 96,5 Gr 35,7 Gr 23,1 Gr 762 Kcal	9 de marzo » Fideua con verduras » Merluza al horno con ensalada » Fruta del tiempo y pan	H.C. Prot Lip Cal 84,8 Gr 36,2 Gr 22,3 Gr 696 Kcal	10 de marzo » Crema de zanahoria » Filete de pollo con ensalada » Fruta del tiempo y pan	H.C. Prot Lip Cal 73,1 Gr 27,1 Gr 32,8 Gr 708 Kcal	11 de marzo » Sopa de cocido » Cocido completo (garbanzos, falda de ternera, tocino) » Fruta del tiempo y pan	H.C. Prot Lip Cal 72,1 Gr 40,2 Gr 28,3 Gr 28,3 Kcal	12 de marzo » Arroz con tomate » Abadejo en salsa de zanahoria y patata vapor » Fruta del tiempo y pan	H.C. Prot Lip Cal 100 Gr 39,7 Gr 20,8 Gr 768 Kcal
3	15 de marzo » Judías verdes rehogadas » Cinta de lomo con patatas » Yogur natural y pan	H.C. Prot Lip Cal 70,5 Gr 31,2 Gr 27 Gr 708 Kcal	16 de marzo » Tallarines con tomate » Merluza al limón con zanahoria » Fruta del tiempo y pan	H.C. Prot Lip Cal 81,7 Gr 39,7 Gr 25,4 Gr 725 Kcal	17 de marzo » Judías pintas con verduras » Tortilla de patata con ensalada » Fruta del tiempo y pan	H.C. Prot Lip Cal 79,2 Gr 23,6 Gr 37 Gr 786 Kcal	18 de marzo » Pure de verduras de la huerta » Pollo en salsa con patatas » Fruta del tiempo y pan	H.C. Prot Lip Cal 77,6 Gr 40 Gr 30 Gr 806 Kcal	19 de marzo No LECTIVO	
4	22 de marzo » Sopa de lluvia » Merluza al horno con patatas » Yogur natural y pan	H.C. Prot Lip Cal 108 Gr 30,2 Gr 22,9 Gr 810 Kcal	23 de marzo » Lentejas con verduras » Tortilla francesa con queso » Fruta del tiempo y pan	H.C. Prot Lip Cal 91 Gr 41,4 Gr 30,7 Gr 832 Kcal	24 de marzo » Macarrones ecológicos con verduras » Bacalao en salsa con zanahoria » Fruta del tiempo y pan	H.C. Prot Lip Cal 110 Gr 31,2 Gr 26,2 Gr 780 Kcal	25 de marzo » Crema de puerros » Albondigas pomodoro con patatas dado » Fruta del tiempo y pan	H.C. Prot Lip Cal 75 Gr 21,8 Gr 38,5 Gr 753 Kcal	26 de marzo No LECTIVO	
5	29 de marzo No LECTIVO		30 de marzo No LECTIVO		31 de marzo No LECTIVO		1 de abril FESTIVO		2 de abril FESTIVO	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

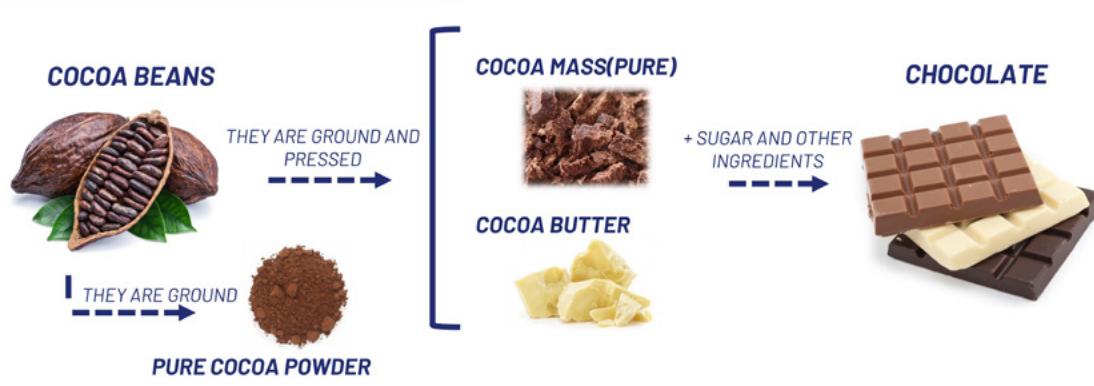
Conde de Orgaz
Brains International School
Calle Frascuelo, 2,
28043 Madrid
Tlf.: 913 88 93 55

NUTRITIP MARCH / 2021

DINNER MENU

CHOCOLATE

How is it made?



BENEFITS OF COCOA



WHICH CHOCOLATE DO I CHOOSE?

- AVOID WHITE CHOCOLATE: IT DOES NOT CONTAIN COCOA, ONLY BUTTER AND LARGER AMOUNTS OF ADDED SUGAR
- CHOOSE ONE WITH AT LEAST 70% COCOA (IF IT CONTAINS MORE, EVEN BETTER)
- REPLACE SOLUBLE COCOA CONTAINING SUGAR WITH PURE COCOA POWDER
- RECOMMENDED ALLOWANCE: 1-2 OUNCES DAILY

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



Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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

brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS



MONTHLY Menu

MARCH / 2021
PUREE (SOUP)

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	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1	1st of March <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable puree with veal » Yogurt & bread 	2nd of March <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable puree with chicken » Fruit & bread 	3rd of March <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable puree with fish » Fruit & bread 	4th of March <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable puree with veal » Fruit & bread 	5th of March <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable puree with fish » Fruit & bread
2	8th of March <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable puree with veal » Yogurt & bread 	9th of March <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable puree with fish » Fruit & bread 	10th of March <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable puree with chicken » Fruit & bread 	11th of March <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable puree with veal » Fruit & bread 	12th of March <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable puree with fish » Fruit & bread
3	15th of March <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable puree with chicken » Yogurt & bread 	16th of March <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable puree with fish » Fruit & bread 	17th of March <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable puree with veal » Fruit & bread 	18th of March <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable puree with chicken » Fruit & bread 	19th of March HOLIDAY
4	22nd of March <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable puree with fish » Yogurt & bread 	23rd of March <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable puree with veal » Fruit & bread 	24th of March <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable puree with fish » Fruit & bread 	25th of March <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable puree with veal » Fruit & bread 	26th of March HOLIDAY
5	29th of March HOLIDAY	30th of March HOLIDAY	31st of March HOLIDAY	1st of April HOLIDAY	2nd of April HOLIDAY

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



MONTHLY Menu

MARCH / 2021

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.

Week	MONDAY	Nutritional Information	TUESDAY	Nutritional Information	WEDNESDAY	Nutritional Information	THURSDAY	Nutritional Information	FRIDAY	Nutritional Information
1	1st of March » Stewed white beans » Spanish omelette » Yogurt & bread	H.C. Prot Lip Cal 84,7 Gr 30,8 Gr 25,8 Gr 802 Kcal	2nd of March » Vegetables paella » Meatballs in sauce with potatoes » Daily dessert & bread	H.C. Prot Lip Cal 102 Gr 18 Gr 23,5 Gr 881 Kcal	3rd of March » Stewed potatoes with vegetables » Hake in vizcaina sauce with salad » Fruit & bread	H.C. Prot Lip Cal 75,3 Gr 31,2 Gr 26,4 Gr 680 Kcal	4th of March » Zucchini soup » Chicken in sauce with carrot » Fruit & bread	H.C. Prot Lip Cal 68 Gr 49,1 Gr 29,9 Gr 777 Kcal	5th of March » Tomato and cheese pasta » Cod with salad » Daily dessert & bread	H.C. Prot Lip Cal 70 Gr 30,6 Gr 37,7 Gr 804 Kcal
2	8th of March » Lentils with vegetables » Hamburguer with pepper sauce » Yogurt & bread	H.C. Prot Lip Cal 96,5 Gr 35,7 Gr 23,1 Gr 762 Kcal	9th of March » Vegetables fideguá » Baked hake with salad » Daily dessert & bread	H.C. Prot Lip Cal 84,8 Gr 36,2 Gr 22,3 Gr 696 Kcal	10th of March » Carrot cream » Chicken fillet with salad » Fruit & bread	H.C. Prot Lip Cal 73,1 Gr 27,1 Gr 32,8 Gr 708 Kcal	11th of March » Soup » Chickpeas, beef, chorizo » Fruit & bread	H.C. Prot Lip Cal 72,1 Gr 40,2 Gr 28,3 Gr 28,3 Kcal	12th of March » Rice with tomato » Fish with carrot sauce » Daily dessert & bread	H.C. Prot Lip Cal 100 Gr 39,7 Gr 20,8 Gr 768 Kcal
3	15th of March » Green beans with garlic » Pork filet with french fries » Yogurt & bread	H.C. Prot Lip Cal 70,5 Gr 31,2 Gr 27 Gr 708 Kcal	16th of March » Tomato pasta » Hake in lemon sauce with carrot » Daily dessert & bread	H.C. Prot Lip Cal 81,7 Gr 39,7 Gr 25,4 Gr 725 Kcal	17th of March » Beans with vegetables » Spanish omelette with salad » Fruit & bread	H.C. Prot Lip Cal 79,2 Gr 23,6 Gr 37 Gr 786 Kcal	18th of March » Vegetables cream » Chicken in sauce with fries » Fruit & bread	H.C. Prot Lip Cal 77,6 Gr 40 Gr 30 Gr 806 Kcal	19th of March HOLIDAY	
4	22nd of March » Soup » Hake with potatoes » Yogurt & bread	H.C. Prot Lip Cal 108Gr 30,2 Gr 22,9Gr 810 Kcal	23rd of March » Lentils with vegetables » Turkey sausages with salad » Daily dessert & bread	H.C. Prot Lip Cal 91 Gr 41,4 Gr 30,7 Gr 832 Kcal	24th of March » Organic macarroni with vegetables » Cod in sauce with carrots » Fruit & bread	H.C. Prot Lip Cal 110 Gr 31,2 Gr 26,2 Gr 780 Kcal	25th of March » Leek cream » Meatballs with tomato sauce and fries » Fruit & bread	H.C. Prot Lip Cal 75 Gr 21,8 Gr 38,5 Gr 753 Kcal	26th of March HOLIDAY	
5	29th of March HOLIDAY		30th of March HOLIDAY		31st of March HOLIDAY		1st of April HOLIDAY		2nd of April HOLIDAY	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group

