

Tipos de azúcares

Azúcares = compuestos que aportan dulzor. Pueden provenir de:

NATURAL O INTRÍNSECO

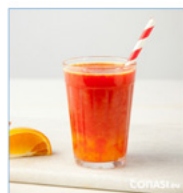


Absorción lenta

Mayor densidad nutricional

Estructura del alimento intacta

AZÚCAR LIBRE



Absorción medianamente rápida

Conserva algunos nutrientes

Liberación del azúcar por cambios en la estructura

AZÚCAR AÑADIDA



Absorción rápida

Poca/sin densidad nutricional

Extracción, procesado y adición del azúcar



RECOMENDABLE

En colaboración con colegiosaludable.com

MENÚ CENA

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





MENÚ Mensual

ENERO / 2022

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	10 de enero	Cal 524 Kcal Prot 21 Gr H.C. 36 Gr Lip 41 Gr G. 11 Gr	11 de enero	Cal 438 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr	12 de enero	Cal 468 Kcal Prot 17 Gr H.C. 40 Gr Lip 39 Gr G. 9 Gr	13 de enero	Cal 469 Kcal Prot 17 Gr H.C. 46 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr	14 de enero	Cal 412 Kcal Prot 15 Gr H.C. 49 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr
2	17 de enero	Cal 524 Kcal Prot 21 Gr H.C. 36 Gr Lip 41 Gr G. 11 Gr	18 de enero	Cal 438 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr	19 de enero	Cal 468 Kcal Prot 17 Gr H.C. 40 Gr Lip 39 Gr G. 9 Gr	20 de enero	Cal 433 Kcal Prot 19 Gr H.C. 42 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr	21 de enero	Cal 412 Kcal Prot 15 Gr H.C. 49 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr
3	24 de enero	Cal 440 Kcal Prot 19 Gr H.C. 44 Gr Lip 36 Gr G. 8 Gr	25 de enero	Cal 469 Kcal Prot 17 Gr H.C. 46 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr	26 de enero	Cal 433 Kcal Prot 19 Gr H.C. 42 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr	27 de enero	Cal 412 Kcal Prot 15 Gr H.C. 49 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr	28 de enero	Cal 521 Kcal Prot 18 Gr H.C. 42 Gr Lip 37 Gr G. 8 Gr
4	31 de enero	Cal 472 Kcal Prot 21 Gr H.C. 39 Gr Lip 40 Gr G. 11 Gr	1 de febrero		2 de febrero		3 de febrero		4 de febrero	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

Mª 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 / 2022

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	10 de enero » Espaguetti a la napolitana con tomate y olivas negras » Tortilla francesa con queso » Panache de verduras » Ensalada de lechuga, manzana y cebolla » Yogur natural	Cal 713 Kcal Prot 17 Gr H.C. 39 Gr Lip 43 Gr G. 12 Gr	11 de enero » Alubias guisadas con calabaza (ecológico) y patata » Merluza a la navarra » Maiz » Lechuga, tomate y olivas » Fruta de temporada	Cal 802 Kcal Prot 19 Gr H.C. 45 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr	12 de enero » Salteado de brócoli y champiñones » Pollo (contramuslo) al limón » Arroz especiado al estilo hindú » Lechuga y pepino » Fruta de temporada	Cal 924 Kcal Prot 20 Gr H.C. 42 Gr Lip 36 Gr G. 8 Gr	13 de enero » Sopa de cocido con fideo (ecológico) » Cocido completo con garbanzo, morcillo, chorizo, pollo, patata » Repollo » Fruta de temporada	Cal 736 Kcal Prot 16 Gr H.C. 42 Gr Lip 38 Gr G. 11 Gr	14 de enero » Paella Valenciana » Dados de rape a la jardinera » Ensalada de cangrejo y maíz » Berenjena al horno con miel y sésamo » Fruta de temporada	Cal 826 Kcal Prot 18 Gr H.C. 48 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr
2	17 de enero "Jornada "flavours of the world Islandia" » Kjötsúpa (sopa de cordero) » Öfnstektur fiskur (abadejo al horno con salsa de zanahoria, coliflor, nata y queso) » Lombarda » Lechuga, maíz y col lombarda » Yogur natural	Cal 492 Kcal Prot 27 Gr H.C. 30 Gr Lip 40 Gr G. 11 Gr	18 de enero » Arroz con verduras » Huevos a la flamenca » Menestra de verduras » Ensalada de alubias (ecológico), atún y tomate » Fruta de temporada	Cal 836 Kcal Prot 13 Gr H.C. 49 Gr Lip 36 Gr G. 6 Gr	19 de enero » Garbanzos con boloñesa vegetal » Jamoncitos de pollo en salsa » Brócoli rehogado » Ensalada mixta » Fruta de temporada	Cal 952 Kcal Prot 26 Gr H.C. 28 Gr Lip 42 Gr G. 10 Gr	20 de enero » Guisantes con zanahoria » Estofado de ternera con champiñones » Puré de patata » Ensalada de lechuga, cebolla y maíz » Fruta de temporada	Cal 652 Kcal Prot 24 Gr H.C. 38 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr	21 de enero » Macarrones (ecológico) al ajillo gratinados » Salmón al horno con hierbas y limón » Espinacas a la crema » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta de temporada	Cal 828 Kcal Prot 18 Gr H.C. 39 Gr Lip 40 Gr G. 8 Gr
3	24 de enero » Judías verdes rehogadas » Coca de verduras con atún » Calabaza asada » Lechuga y cebolla » Yogur natural	Cal 1.023 Kcal Prot 12 Gr H.C. 30 Gr Lip 56 Gr G. 9 Gr	25 de enero » Lentejas (ecológico) a la jardinera » Tortillas de patatas » Pisto » Ensada de tomate, espinacas y queso fresco » Fruta de temporada	Cal 818 Kcal Prot 16 Gr H.C. 38 Gr Lip 41 Gr G. 8 Gr	26 de enero » Crema de verduras con crujiente de jamón » Albóndiga napolitana » Calabacín provenzal » Ensalada de patata, pimientos, remolacha y tomate » Fruta de temporada	Cal 762 Kcal Prot 15 Gr H.C. 35 Gr Lip 48 Gr G. 13 Gr	27 de enero » Arroz pilaf » Goulash de calamares » Zanahoria baby caramelizada » Tomate aliñado y pimiento verde » Fruta de temporada	Cal 675 Kcal Prot 16 Gr H.C. 57 Gr Lip 24 Gr G. 4 Gr	28 de enero » Alubia blancas con verduras » Contramuslo de pollo asado con romero fresco » Boniato (ecológico) y patata asados » Lechuga, tomate y maíz » Fruta de temporada	Cal 811 Kcal Prot 25 Gr H.C. 33 Gr Lip 37 Gr G. 9 Gr
4	31 de enero » Crema de coliflor » Magro en salsa de tomate » Patata asada » Lechuga y esapárragos » Yogur natural	Cal 700 Kcal Prot 21 Gr H.C. 32 Gr Lip 44 Gr G. 11 Gr	1 de febrero		2 de febrero		3 de febrero		4 de febrero	

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 / 2022

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	10 de enero	Cal 1.085 Kcal Prot 17 Gr H.C. 31 Gr Lip 50 Gr G. 12 Gr	11 de enero	Cal 906 Kcal Prot 22 Gr H.C. 40 Gr Lip 33 Gr G. 6 Gr	12 de enero	Cal 1.267 Kcal Prot 24 Gr H.C. 31 Gr Lip 42 Gr G. 11 Gr	13 de enero	Cal 736 Kcal Prot 16 Gr H.C. 42 Gr Lip 38 Gr G. 11 Gr	14 de enero	Cal 938 Kcal Prot 23 Gr H.C. 44 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr
	» Espagueti a la napolitana con tomate y olivas negras » Tortilla francesa con queso » Tortilla francesa con Jamón York » Panache de verduras » Ensalada de lechuga, manzana y cebolla » Yogur natural		» Alubias guisadas con calabaza (ecológico) y patata » Merluza a la navarra » Merluza meuniere » Maiz » Lechuga, tomate y olivas » Fruta de temporada		» Salteado de brócoli y champiñones » Pollo (contramuslo) al limón » Pollo tandori » Arroz especiado al estilo hindú » Lechuga y pepino » Fruta de temporada		» Sopa de cocido con fideo (ecológico) » Cocido completo con garbanzo, morcillo, chorizo, pollo, patata » Repollo » Fruta de temporada		» Paella Valenciana » Dados de rape a la jardinera » Dados de rape en salsa » Ensalada de cangrejo y maiz » Berenjena al horno con miel y sésamo » Fruta de temporada	
2	17 de enero	Cal 492 Kcal Prot 27 Gr H.C. 30 Gr Lip 40 Gr G. 11 Gr	18 de enero	Cal 1.034 Kcal Prot 15 Gr H.C. 41 Gr Lip 41 Gr G. 8 Gr	19 de enero	Cal 1.257 Kcal Prot 29 Gr H.C. 22 Gr Lip 46 Gr G. 11 Gr	20 de enero	Cal 866 Kcal Prot 30 Gr H.C. 29 Gr Lip 38 Gr G. 9 Gr	21 de enero	Cal 1.089 Kcal Prot 22 Gr H.C. 31 Gr Lip 45 Gr G. 9 Gr
	"Jornada "flavours of the world Islandia" » Kjötsúpa (sopa de cordero) » Ofnstelktur fiskur (abadejo al horno con salsa de zanahoria, coliflor, nata y queso) » Lombarda » Lechuga, maiz y col lombarda » Yogur natural		» Arroz con verduras » Huevos a la flamenca » Huevos con tomate, jamón y champiñón » Menestra de verduras » Ensalada de alubias (ecológico), atún y tomate » Fruta de temporada		» Garbanzos con boloñesa vegetal » Jamoncitos de pollo en salsa » Alitas bbq » Brócoli rehogado » Ensalada mixta » Fruta de temporada		» Guisantes con zanahoria » Estofado de ternera con champiñones » Ternera guisada a la italiana » Puré de patata » Ensalada de lechuga, cebolla y maiz » Fruta de temporada		» Macarrones (ecológico) al ajillo gratinados » Salmón al horno con hierbas y limón » Puré de patata » Espinacas a la crema » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta de temporada	
3	24 de enero	Cal 1.622 Kcal Prot 14 Gr H.C. 28 Gr Lip 56 Gr G. 10 Gr	25 de enero	Cal 1.153 Kcal Prot 15 Gr H.C. 30 Gr Lip 52 Gr G. 10 Gr	26 de enero	Cal 975 Kcal Prot 18 Gr H.C. 29 Gr Lip 50 Gr G. 14 Gr	27 de enero	Cal 778 Kcal Prot 22 Gr H.C. 52 Gr Lip 23 Gr G. 4 Gr	28 de enero	Cal 1.145 Kcal Prot 29 Gr H.C. 24 Gr Lip 44 Gr G. 12 Gr
	» Judías verdes rehogadas » Coca de verduras con atún » Coca de verduras con boquerones » Calabaza asada » Lechuga y cebolla » Yogur natural		» Lentejas (ecológico) a la jardinera » Tortillas de patatas » Tortilla de patatas con pimientos » Pisto » Ensalada de tomate, espinacas y queso fresco » Fruta de temporada		» Crema de verduras con crujiente de jamón » Albóndiga napolitana » Guisado de albóndigas » Calabacin provenzal » Ensalada de patata, pimientos, remolacha y tomate » Fruta de temporada		» Arroz pilaf » Goulash de calamares » Calamares en salsa » Zanahoria baby caramelizada » Tomate aliñado y pimiento verde » Fruta de temporada		» Alubia blancas con verduras » Contramuslo de pollo asado con romero fresco » Pollo asado al estilo cajun » Boniato (ecológico) y patata asados » Lechuga, tomate y maiz » Fruta de temporada	
4	31 de enero	Cal 919 Kcal Prot 25 Gr H.C. 26 Gr Lip 46 Gr G. 12 Gr	1 de febrero		2 de febrero		3 de febrero		4 de febrero	
	» Crema de coliflor » Magro en salsa de tomate » Stroganoff de cerdo y setas » Patata asada » Lechuga y espárragos » Yogur natural									

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 / 2022

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	10 de enero » Hamburguesas de salmón y salsa tártara » Verduras al vapor	11 de enero » Judías verdes bolognesa » Crema de calabaza	12 de enero » Sopa de pescado con huevo edcalfado » Ensalada aliñada con hummus	13 de enero » Lasaña de calabacín y merluza » Ensalada verde	14 de enero » Escalopines de cerdo Marsala » Verduras asadas
2	17 de enero » Nachos con soja texturizada y alubia roja » Guacamole	18 de enero » Albóndigas de bacalao con tomate » Ensalada de canónigos y patata cocida	19 de enero » Saams de carne picada » Tomates asados	20 de enero » Pescado al horno con pesto » Ensalada de manzana	21 de enero » Salchichas de pollo caseras » Crema de calabacín y queso
3	24 de enero » Hamburguesa casera de ternera » Ensalada de boniato asado	25 de enero » Brochetas de pescado y langostinos » Mojo de rúcula, yogur y pepino	26 de enero » Seitan con salsa de tomate y cherrys asados » Crema de zanahoria	27 de enero » Cerdo asado con verduras » Puré de patata	28 de enero » Tacos de pescado rebozado con crema de aguacate y brócoli » Ensalada multicolor
4	31 de enero » Verduras asadas con hummus de judía roja » Ensalada completa con atún	1 de febrero	2 de febrero	3 de febrero	4 de febrero

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

Types of sugar

Sugar = compounds that provide sweetness. They can come from:

NATURAL OR INTRINSIC

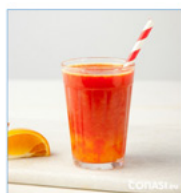


Slow absorption

Higher nutritional density

Unbroken food structure

FREE SUGAR



Medium fast absorption

Preserves some nutrients

Release of sugar due to changes in structure

ADDED SUGAR



Fast absorption

Little/no nutritional density

Extraction, processing and addition of sugar



RECOMMENDABLE

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





MONTHLY Menu

JANUARY / 2022

YOUNG LEARNERS

- » 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	10th January » Vegetables and pasta with chicken turmix » Natural yoghurt	Cal 524 Kcal Prot 21 Gr H.C. 36 Gr Lip 41 Gr G. 11 Gr	11th January » Carrots, leek and rice with hake turmix » Fruit	Cal 438 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr	12th January » Carrots, potatoes and chicken turmix » Fruit	Cal 468 Kcal Prot 17 Gr H.C. 40 Gr Lip 39 Gr G. 9 Gr	13th January » Leek with rice and pork turmix » Fruit	Cal 469 Kcal Prot 17 Gr H.C. 46 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr	14th January » Vegetables and potatoes with hake turmix » Fruit	Cal 412 Kcal Prot 15 Gr H.C. 49 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr
2	17th January » Vegetables and pasta with chicken turmix » Natural yoghurt	Cal 524 Kcal Prot 21 Gr H.C. 36 Gr Lip 41 Gr G. 11 Gr	18th January » Carrots, leek and rice with hake turmix » Fruit	Cal 438 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr	19th January » Carrots, potatoes and chicken turmix » Fruit	Cal 468 Kcal Prot 17 Gr H.C. 40 Gr Lip 39 Gr G. 9 Gr	20th January » Courgette, potatoes and beef turmix » Fruit	Cal 433 Kcal Prot 19 Gr H.C. 42 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr	21st January » Vegetables and potatoes with hake turmix » Fruit	Cal 412 Kcal Prot 15 Gr H.C. 49 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr
3	24th January » Carrots, leek and rice with hake turmix » Natural yoghurt	Cal 440 Kcal Prot 19 Gr H.C. 44 Gr Lip 36 Gr G. 8 Gr	25th January » Leek with rice and pork turmix » Fruit	Cal 469 Kcal Prot 17 Gr H.C. 46 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr	26th January » Courgette, potatoes and beef turmix » Fruit	Cal 433 Kcal Prot 19 Gr H.C. 42 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr	27th January » Vegetables and potatoes with hake turmix » Fruit	Cal 412 Kcal Prot 15 Gr H.C. 49 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr	28th January » Vegetables and pasta with chicken turmix » Fruit	Cal 521 Kcal Prot 18 Gr H.C. 42 Gr Lip 37 Gr G. 8 Gr
4	31st January » Leek with rice and pork turmix » Natural yoghurt	Cal 472 Kcal Prot 21 Gr H.C. 39 Gr Lip 40 Gr G. 11 Gr	1st February		2nd February		3rd February		4th February	

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 / 2022

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	10th January » Spaghetti (ecological) napolitana » French omelette with cheese » Lettuce, apple and onion salad » Natural yoghurt	Cal 713 Kcal Prot 17 Gr H.C. 39 Gr Lip 43 Gr G. 12 Gr	11th January » White beans stewed with pumpkin (ecological) and potato » Navarra style hake » Corn » Lettuce, tomato and olives » Fruit	Cal 802 Kcal Prot 19 Gr H.C. 45 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr	12th January » Sauteed broccoli and mushrooms » Lemon chicken » Indian-style spicy rice » Lettuce and cucumber » Fruit	Cal 924 Kcal Prot 20 Gr H.C. 42 Gr Lip 36 Gr G. 8 Gr	13th January » Traditional spanish 'cocido' stew soup with pasta (ecological) » Chickpeas, meat, sausage, potato & carrots stew » Cabbage » Fruit	Cal 736 Kcal Prot 16 Gr H.C. 42 Gr Lip 38 Gr G. 11 Gr	14th January » Valencian paella » Dice of monkfish with vegetables » Crab and corn salad » Baked aubergine with honey and sesame » Fruit	Cal 826 Kcal Prot 18 Gr H.C. 48 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr
2	17th January "Jornada "flavours of the world Islandia" » Icelandic lamb soup (kjotsupa) » Icelandic haddock, with carrot, cauliflower, cream and cheese sauce (ofnsteikur fiskur) » Cabbage with olive oil » Lettuce, corn and cabbage » Natural yoghurt	Cal 492 Kcal Prot 27 Gr H.C. 30 Gr Lip 40 Gr G. 11 Gr	18th January » Vegetables rice » Flemish style eggs » Mixed vegetables » Haricot bean salad, tuna, tomato and onion » Fruit	Cal 836 Kcal Prot 13 Gr H.C. 49 Gr Lip 36 Gr G. 6 Gr	19th January » Chickpeas & vegetarian bolognese » Chicken drumsticks in sauce » Broccoli with olive oil » Mixed salad » Fruit	Cal 952 Kcal Prot 26 Gr H.C. 28 Gr Lip 42 Gr G. 10 Gr	20th January » Peas with carrot » Beef with mushrooms stew » Mashed potatoes » Lettuce, onion and corn salad » Fruit	Cal 652 Kcal Prot 24 Gr H.C. 38 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr	21st January » Grilled macaroni (ecological) with garlic » Baked salmon with herbs and lemon » Spinach with cream » Lettuce and shredded carrot » Fruit	Cal 828 Kcal Prot 18 Gr H.C. 39 Gr Lip 40 Gr G. 8 Gr
3	24th January » Green beans with olive oil » Roast vegetables pie with tuna » Roast pumpkin » Lettuce and onion » Natural yoghurt	Cal 1.023 Kcal Prot 12 Gr H.C. 30 Gr Lip 56 Gr G. 9 Gr	25th January » Vegetable lentils (ecological) » Spanish omelette » Ratatouille » Tomato, spinach and fresh cheese salad » Fruit	Cal 818 Kcal Prot 16 Gr H.C. 38 Gr Lip 41 Gr G. 8 Gr	26th January » Vegetable cream with crispy ham (chard, courgette, leek, carrot) » Meatballs to "napolitan" » Courgette provençal » Potato, pepper, beet and tomato salad » Fruit	Cal 762 Kcal Prot 15 Gr H.C. 35 Gr Lip 48 Gr G. 13 Gr	27th January » Mediterranean style pilaf rice » Squid goulash » Baby carrots » Tomato and green pepper » Fruit	Cal 675 Kcal Prot 16 Gr H.C. 57 Gr Lip 24 Gr G. 4 Gr	28th January » Haricot beans with vegetables » Roast chicken with rosemary » Roasted yams (ecologic) and potatoes » Lettuce, tomato and sweetcorn » Fruit	Cal 811 Kcal Prot 25 Gr H.C. 33 Gr Lip 37 Gr G. 9 Gr
4	31st January » Cream of cauliflower soup » Pork in tomato sauce » Roast potatoes » Lettuce and asparagus » Natural yoghurt	Cal 700 Kcal Prot 21 Gr H.C. 32 Gr Lip 44 Gr G. 11 Gr	1st February		2nd February		3rd February		4th February	

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 / 2022

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	10th January » Spaghetti (ecological) napolitana » French omelette with cheese » French omelette with cooked ham » Mixed vegetables lettuce, apple and onion salad » Natural yoghurt	Cal 1.085 Kcal Prot 17 Gr H.C. 31 Gr Lip 50 Gr G. 12 Gr	11th January » White beans stewed with pumpkin (ecological) and potato » Navarra style hake » Meuniere hake » Corn lettuce, tomato and olives » Fruit	Cal 906 Kcal Prot 22 Gr H.C. 40 Gr Lip 33 Gr G. 6 Gr	12th January » Sauteed broccoli and mushrooms » Lemon chicken » Tandoori chicken » Indian-style spicy rice lettuce and cucumber » Fruit	Cal 1.267 Kcal Prot 24 Gr H.C. 31 Gr Lip 42 Gr G. 11 Gr	13th January » Traditional spanish 'cocido' stew soup with pasta (ecological) » Chickpeas, meat, sausage, potato & carrots stew » Cabbage » Fruit	Cal 736 Kcal Prot 16 Gr H.C. 42 Gr Lip 38 Gr G. 11 Gr	14th January » Valencian paella » Dice of monkfish with vegetables » Dice of monkfish with sauce » Crab and corn salad baked aubergine with honey and sesame » Fruit	Cal 938 Kcal Prot 23 Gr H.C. 44 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr
2	17th January "Jornada "flavours of the world Islandia" » Icelandic lamb soup (kjotsupa) » Icelandic haddock, with carrot, cauliflower, cream and cheese sauce (ofnsteikur fiskur) » Cabbage with olive oil lettuce, corn and red cabbage	Cal 492 Kcal Prot 27 Gr H.C. 30 Gr Lip 40 Gr G. 11 Gr	18th January » Vegetables rice » Flemish style eggs » Eggs with tomato, cooked ham and mushroom » Mixed vegetables » Haricot bean salad, tuna, tomato and onion » Fruit	Cal 1.034 Kcal Prot 15 Gr H.C. 41 Gr Lip 41 Gr G. 8 Gr	19th January » Chickpeas & vegetarian bolognese » Chicken drumsticks in sauce » Chicken wings with barbecue sauce » Broccoli with olive oil » Mixed salad » Fruit	Cal 1.257 Kcal Prot 29 Gr H.C. 22 Gr Lip 46 Gr G. 11 Gr	20th January » Peas with carrot » Beef with mushrooms stew » Veal stewed in italian » Mashed potatoes » Lettuce, onion and corn salad » Fruit	Cal 866 Kcal Prot 30 Gr H.C. 29 Gr Lip 38 Gr G. 9 Gr	21st January » Grilled macaroni (ecological) with garlic » Baked salmon with herbs and lemon » Salmon in leek sauce » Spinach with cream » Lettuce and shredded carrot » Fruit	Cal 1.089 Kcal Prot 22 Gr H.C. 31 Gr Lip 45 Gr G. 9 Gr
3	24th January » Green beans with olive oil » Roast vegetables pie with tuna » Roast vegetables pie with anchovies » Roast pumpkin » Lettuce and onion » Natural yoghurt	Cal 1.622 Kcal Prot 14 Gr H.C. 28 Gr Lip 56 Gr G. 10 Gr	25th January » Vegetable lentils (ecological) » Spanish omelette » Potato and pepper omelet » Ratatouille » Tomato, spinach and fresh cheese salad » Fruit	Cal 1.153 Kcal Prot 15 Gr H.C. 30 Gr Lip 52 Gr G. 10 Gr	26th January » Vegetable cream with crispy ham (chard, courgette, leek, carrot) » Meatballs to "napolitan" » Meatballs stew » Courgette provençal » Potato, pepper, beet and tomato salad » Fruit	Cal 975 Kcal Prot 18 Gr H.C. 29 Gr Lip 50 Gr G. 14 Gr	27th January » Mediterranean style pilaf rice » Squid goulash » Squids in sauce » Baby carrots » Tomato and green pepper » Fruit	Cal 778 Kcal Prot 22 Gr H.C. 52 Gr Lip 23 Gr G. 4 Gr	28th January » Haricot beans with vegetables » Roast chicken with rosemary » Cajun roasted chicken » Roasted yams (ecologic) and potatoes » Lettuce, tomato and sweetcorn » Fruit	Cal 1.145 Kcal Prot 29 Gr H.C. 24 Gr Lip 44 Gr G. 12 Gr
4	31st January » Cream of cauliflower soup » Pork in tomato sauce » Pork and mushroom stroganoff » Roast potatoes » Lettuce and asparagus » Natural yoghurt	Cal 919 Kcal Prot 25 Gr H.C. 26 Gr Lip 46 Gr G. 12 Gr	1st February		2nd February		3rd February		4th February	

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 / 2022

DINNER SUGGESTIONS

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	10th January » Hamburguesas de salmón y salsa tártara » Verduras al vapor	11th January » Judías verdes bolognesa » Crema de calabaza	12th January » Sopa de pescado con huevo edcalfado » Ensalada aliñada con hummus	13th January » Lasaña de calabacín y merluza » Ensalada verde	14th January » Escalopines de cerdo Marsala » Verduras asadas
2	17th January » Nachos con soja texturizada y alubia roja » Guacamole	18th January » Albóndigas de bacalao con tomate » Ensalada de canónigos y patata cocida	19th January » Saams de carne picada » Tomates asados	20th January » Pescado al horno con pesto » Ensalada de manzana	21st January » Salchichas de pollo caseras » Crema de calabacín y queso
3	24th January » Hamburguesa casera de ternera » Ensalada de boniato asado	25th January » Brochetas de pescado y langostinos » Mojo de rúcula, yogur y pepino	26th January » Seitan con salsa de tomate y cherrys asados » Crema de zanahoria	27th January » Cerdo asado con verduras » Puré de patata	28th January » Tacos de pescado rebozado con crema de aguacate y brócoli » Ensalada multicolor
4	31th January » Verduras asadas con hummus de judía roja » Ensalada completa con atún	1st February	2nd February	3rd February	4th February

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