

Tipos de azúcares

Azúcares = compuestos que aportan dulzor. Pueden provenir de:

NATURAL O INTRÍNSECO

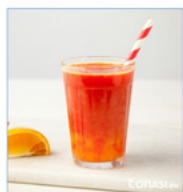


Absorción lenta

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

PURÉS

- » 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 » Puré de verduras con pavo	Cal 90 Kcal Prot 5,18 Gr H.C. 8,79 Gr Lip 0,53 Gr G. 3,48 Gr	11 de enero » Puré de alubias con pescado	Cal 124 Kcal Prot 9,50 Gr H.C. 11,72 Gr Lip 0,60 Gr G. 4,07 Gr	12 de enero » Crema de puerro con pollo	Cal 83 Kcal Prot 5,93 Gr H.C. 5,58 Gr Lip 0,17 Gr G. 3,92 Gr	13 de enero » Puré de garbanzos con ternera	Cal 137 Kcal Prot 9,67 Gr H.C. 12,67 Gr Lip 0,94 Gr G. 5,12 Gr	14 de enero » Puré de verduras con pescado	Cal 90 Kcal Prot 6,75 Gr H.C. 6,57 Gr Lip 0,56 Gr G. 3,90 Gr
2	17 de enero » Puré de verduras con pescado	Cal 90 Kcal Prot 6,75 Gr H.C. 6,57 Gr Lip 0,56 Gr G. 3,90 Gr	18 de enero » Puré de verduras con pavo	Cal 90 Kcal Prot 5,18 Gr H.C. 8,79 Gr Lip 0,53 Gr G. 3,48 Gr	19 de enero » Puré de garbanzos con pollo	Cal 133 Kcal Prot 7,00 Gr H.C. 14,89 Gr Lip 0,66 Gr G. 4,56 Gr	20 de enero » Crema de calabaza con ternera	Cal 78 Kcal Prot 4,41 Gr H.C. 6,12 Gr Lip 0,14 Gr G. 4,94 Gr	21 de enero » Puré de verduras con pescado	Cal 90 Kcal Prot 6,75 Gr H.C. 6,57 Gr Lip 0,56 Gr G. 3,90 Gr
3	24 de enero » Puré de verduras con pescado	Cal 90 Kcal Prot 6,75 Gr H.C. 6,57 Gr Lip 0,56 Gr G. 3,90 Gr	25 de enero » Puré de verduras con pavo	Cal 90 Kcal Prot 5,18 Gr H.C. 8,79 Gr Lip 0,53 Gr G. 3,48 Gr	26 de enero » Puré de verduras con ternera	Cal 95 Kcal Prot 7,27 Gr H.C. 6,57 Gr Lip 0,94 Gr G. 4,34 Gr	27 de enero » Puré de verduras con pescado	Cal 90 Kcal Prot 6,75 Gr H.C. 6,57 Gr Lip 0,56 Gr G. 3,90 Gr	28 de enero » Puré de alubias con pollo	Cal 132 Kcal Prot 10,37 Gr H.C. 11,72 Gr Lip 0,91 Gr G. 4,57 Gr
4	31 de enero » Crema de coliflor con pollo	Cal 71 Kcal Prot 4,70 Gr H.C. 6,97 Gr Lip 0,17 Gr G. 2,57 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

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



MENÚ Mensual

ENERO / 2022

MENÚ BASAL

- » 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 424 Kcal Prot 15,44 Gr H.C. 51,43 Gr Lip 1,93 Gr G. 15,87 Gr	11 de enero	Cal 354 Kcal Prot 21,75 Gr H.C. 41,96 Gr Lip 0,39 Gr G. 8,58 Gr	12 de enero	Cal 307 Kcal Prot 17,65 Gr H.C. 40,24 Gr Lip 0,82 Gr G. 7,78 Gr	13 de enero	Cal 478 Kcal Prot 23,72 Gr H.C. 54,19 Gr Lip 1,94 Gr G. 17,13 Gr	14 de enero	Cal 396 Kcal Prot 20,13 Gr H.C. 63,75 Gr Lip 0,54 Gr G. 8,37 Gr
2	17 de enero	Cal 287 Kcal Prot 18,29 Gr H.C. 30,30 Gr Lip 1,04 Gr G. 8,44 Gr	18 de enero	Cal 434 Kcal Prot 10,40 Gr H.C. 66,50 Gr Lip 0,04 Gr G. 13,35 Gr	19 de enero	Cal 384 Kcal Prot 22,42 Gr H.C. 49,20 Gr Lip 0,82 Gr G. 10,20 Gr	20 de enero	Cal 385 Kcal Prot 17,84 Gr H.C. 51,96 Gr Lip 0,79 Gr G. 15,84 Gr	21 de enero	Cal 382 Kcal Prot 18,78 Gr H.C. 50,08 Gr Lip 0,29 Gr G. 9,32 Gr
3	24 de enero	Cal 284 Kcal Prot 17,38 Gr H.C. 38,52 Gr Lip 1,14 Gr G. 6,67 Gr	25 de enero	Cal 354 Kcal Prot 15,53 Gr H.C. 50,90 Gr Lip 0,18 Gr G. 9,36 Gr	26 de enero	Cal 414 Kcal Prot 12,83 Gr H.C. 44,71 Gr Lip 4,19 Gr G. 19,62 Gr	27 de enero	Cal 357 Kcal Prot 20,52 Gr H.C. 39,17 Gr Lip 0,17 Gr G. 10,85 Gr	28 de enero	Cal 441 Kcal Prot 31,03 Gr H.C. 45,86 Gr Lip 1,48 Gr G. 12,79 Gr
4	31 de enero	Cal 380 Kcal Prot 20,33 Gr H.C. 44,15 Gr Lip 1,40 Gr G. 13,77 Gr	1 de febrero		2 de febrero		3 de febrero		4 de febrero	

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



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 <ul style="list-style-type: none"> » Hamburguesas de salmón y salsa tártara » Verduras al vapor 	11 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Judías verdes bolognesa » Crema de calabaza 	12 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de pescado con huevo edcalfado » Ensalada aliñada con hummus 	13 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Lasaña de calabacín y merluza » Ensalada verde 	14 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Escalopines de cerdo Marsala » Verduras asadas
2	17 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Nachos con soja texturizada y alubia roja » Guacamole 	18 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Albóndigas de bacalao con tomate » Ensalada de canónigos y patata cocida 	19 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Saams de carne picada » Tomates asados 	20 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Pescado al horno con pesto » Ensalada de manzana 	21 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Salchichas de pollo caseras » Crema de calabacín y queso
3	24 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Hamburguesa casera de ternera » Ensalada de boniato asado 	25 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Brochetas de pescado y langostinos » Mojo de rúcula, yogur y pepino 	26 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Seitan con salsa de tomate y cherrys asados » Crema de zanahoria 	27 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Cerdo asado con verduras » Puré de patata 	28 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Tacos de pescado rebozado con crema de aguacate y brócoli » Ensalada multicolor
4	31 de enero <ul style="list-style-type: none"> » 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

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