

# NUTRITIP NOVIEMBRE / 2020

## MENÚ (ENA)

### ¿POR QUÉ ESCOGER UN YOGUR NATURAL?

SU GRASA BENEFICIA LA ABSORCIÓN DE VITAMINA D Y CALCIO (evita desnatados)



SABORES NATURALES DIFERENTES: AGRID, ÁCIDO...

MAYOR PROPORCIÓN DE CALCIO Y POTASIO



- CONTIENEN AZÚCARES AÑADIDOS Y/O EDULCORANTES

- SABORES EXCESIVAMENTE DULCES

- NO CONTIENEN FRUTA, SINO AROMAS O CONCENTRADOS DE ZUMO



Dependencia  
Necesidad de más sabor dulce

Alimento más dulce



¿CÓMO IDENTIFICARLO?

- Leer siempre la lista de ingredientes.
- NO debe aparecer aromas, azúcares ni edulcorantes
- Básicos: leche, y fermentos lácticos. A veces leche en polvo.

Mala percepción de otros sabores naturales

En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



#### Si hemos comido

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



Mº 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

# NOVIEMBRE / 2020

## INFANTIL - PRIMARIA

- » 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	2 de noviembre <b>FESTIVO</b>		3 de noviembre » Arroz a la crema de champiñones » Medallón de merluza a la plancha con sofrito de ajo y pimentón dulce » Lechuga y olivas » Fruta	Cal 742 Kcal Prot 11 Gr H.C. 47 Gr Lip 41 Gr G. 8 Gr	4 de noviembre » Crema de guisantes con picatostes » Lasaña de carne con queso parmesano gratinado » Ensalada de pepino y menta » Fruta	Cal 566 Kcal Prot 14 Gr H.C. 51 Gr Lip 31 Gr G. 7 Gr	5 de noviembre » Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, morcillo, chorizo, patata y zanahorias » Ensalada mediterránea con atún » Yogur natural	Cal 837 Kcal Prot 17 Gr H.C. 34 Gr Lip 47 Gr G. 13 Gr	6 de noviembre » Tallarines con cremosa de albahaca y tomate » Abadejo a la bilbaína » Ensalada de remolacha » Fruta	Cal 624 Kcal Prot 19 Gr H.C. 51 Gr Lip 27 Gr G. 5 Gr
2	9 de noviembre <b>FESTIVO</b>		10 de noviembre » Judías verdes rehogadas con pimentón » Empanado de ave y queso » Zanahoria rallada, aceitunas verdes y maíz » Fruta	Cal 651 Kcal Prot 7 Gr H.C. 40 Gr Lip 50 Gr G. 8 Gr	11 de noviembre » Espaguetis a la carbonara de coliflor » Salmón y sepia en guiso » Lechuga y tomate » Fruta	Cal 699 Kcal Prot 17 Gr H.C. 50 Gr Lip 30 Gr G. 8 Gr	12 de noviembre » Paella mixta » Wok de pollo con verduras y salsa de soja » Ensalada de espárragos » Yogur natural	Cal 802 Kcal Prot 20 Gr H.C. 38 Gr Lip 41 Gr G. 10 Gr	13 de noviembre » Garbanzos con boloñesa vegetal » Huevos con tomate, jamón serrano y champiñón » Ensalada valenciana » Fruta	Cal 746 Kcal Prot 18 Gr H.C. 36 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr
3	16 de noviembre » Crema de zanahorias, salvia y queso de oveja » Filete de palometa al horno » Lechuga y tomate » Fruta	Cal 577 Kcal Prot 22 Gr H.C. 38 Gr Lip 37 Gr G. 7 Gr	17 de noviembre » Curry suave de lentejas estofadas » Tortilla de patatas » Ensalada murciana » Fruta	Cal 848 Kcal Prot 16 Gr H.C. 37 Gr Lip 43 Gr G. 7 Gr	18 de noviembre » Coditos con salsa de calabaza y parmesano » Merluza a la navarra » Ensalada con huevo duro » Fruta	Cal 816 Kcal Prot 16 Gr H.C. 46 Gr Lip 35 Gr G. 7 Gr	19 de noviembre » Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, pollo, zanahoria, patata y repollo » Lechuga y apio » Yogur natural	Cal 644 Kcal Prot 19 Gr H.C. 56 Gr Lip 21 Gr G. 6 Gr	20 de noviembre <u>Jornada mexicana</u> » Arroz a la mexicana » Estofado de pavo y frijoles » Maíz y tomate » Fruta	Cal 789 Kcal Prot 19 Gr H.C. 50 Gr Lip 28 Gr G. 5 Gr
4	23 de noviembre » Crema de calabaza (ecológico) con quinoa » Lomo de sajonia asado a la miel » Lechuga y olivas » Fruta	Cal 703 Kcal Prot 14 Gr H.C. 30 Gr Lip 54 Gr G. 16 Gr	24 de noviembre » Tallarines integrales con crema de calabacín » Filete de abadejo en salsa » Judía brote y zanahoria » Fruta	Cal 669 Kcal Prot 20 Gr H.C. 56 Gr Lip 22 Gr G. 3 Gr	25 de noviembre » Judías a la marinera » Pollo a la americana » Ensalada griega » Fruta	Cal 807 Kcal Prot 25 Gr H.C. 32 Gr Lip 38 Gr G. 9 Gr	26 de noviembre <u>Día de d. Manuel sánchez</u> » Pizza de verduras » Hamburguesa de ternera con crema de queso » Lechuga con vinagreta de mango y sesamo » Natilla	Cal 726 Kcal Prot 19 Gr H.C. 18 Gr Lip 62 Gr G. 16 Gr	27 de noviembre » Arroz thai (con verduritas y soja) » Salmón a la istriana » Ensalada con dressing de remolacha y yogur » Fruta	Cal 463 Kcal Prot 17 Gr H.C. 45 Gr Lip 32 Gr G. 6 Gr
5	30 de noviembre » Pasta "alla norma" » Ternera tikka masala » Ensalada de lechuga y tomate » Fruta	Cal 796 Kcal Prot 21 Gr H.C. 39 Gr Lip 38 Gr G. 9 Gr	1 de diciembre		2 de diciembre		3 de diciembre		4 de diciembre	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Mº 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

NOVIEMBRE / 2020  
SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » 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	2 de noviembre <b>FESTIVO</b>		3 de noviembre » Arroz a la crema de champiñones » Medallón de merluza a la plancha con sofrito de ajo y pimentón dulce » Lechuga y olivas » Fruta	Cal 742 Kcal Prot 11 Gr H.C. 47 Gr Lip 41 Gr G. 8 Gr	4 de noviembre » Crema de guisantes con picatostes » Lasaña de carne con queso parmesano gratinado » Ensalada de pepino y menta » Fruta	Cal 566 Kcal Prot 14 Gr H.C. 51 Gr Lip 31 Gr G. 7 Gr	5 de noviembre » Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, morcillo, chorizo, patata y zanahorias » Ensalada mediterránea con atún » Yogur natural	Cal 837 Kcal Prot 17 Gr H.C. 34 Gr Lip 47 Gr G. 13 Gr	6 de noviembre » Tallarines con cremosa de albahaca y tomate » Abadejo a la bilbaína » Ensalada de remolacha » Fruta	Cal 624 Kcal Prot 19 Gr H.C. 51 Gr Lip 27 Gr G. 5 Gr
2	9 de noviembre <b>FESTIVO</b>		10 de noviembre » Judías verdes rehogadas con pimentón » Empanado de ave y queso » Zanahoria rallada, aceitunas verdes y maíz » Fruta	Cal 651 Kcal Prot 7 Gr H.C. 40 Gr Lip 50 Gr G. 8 Gr	11 de noviembre » Espaguetis a la carbonara de coliflor » Salmón y sepia en guiso » Lechuga y tomate » Fruta	Cal 699 Kcal Prot 17 Gr H.C. 50 Gr Lip 30 Gr G. 8 Gr	12 de noviembre » Paella mixta » Wok de pollo con verduras y salsa de soja » Ensalada de espárragos » Yogur natural	Cal 802 Kcal Prot 20 Gr H.C. 38 Gr Lip 41 Gr G. 10 Gr	13 de noviembre » Garbanzos con boloñesa vegetal » Huevos con tomate, jamón serrano y champiñón » Ensalada valenciana » Fruta	Cal 746 Kcal Prot 18 Gr H.C. 36 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr
3	16 de noviembre » Crema de zanahorias, salvia y queso de oveja » Filete de palometa al horno » Lechuga y tomate » Fruta	Cal 577 Kcal Prot 22 Gr H.C. 38 Gr Lip 37 Gr G. 7 Gr	17 de noviembre » Curry suave de lentejas estofadas » Tortilla de patatas » Ensalada murciana » Fruta	Cal 848 Kcal Prot 16 Gr H.C. 37 Gr Lip 43 Gr G. 7 Gr	18 de noviembre » Coditos con salsa de calabaza y parmesano » Merluza a la navarra » Ensalada con huevo duro » Fruta	Cal 816 Kcal Prot 16 Gr H.C. 46 Gr Lip 35 Gr G. 7 Gr	19 de noviembre » Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, pollo, zanahoria, patata y repollo » Lechuga y apio » Yogur natural	Cal 644 Kcal Prot 19 Gr H.C. 56 Gr Lip 21 Gr G. 6 Gr	20 de noviembre <u>Jornada mexicana</u> » Arroz a la mexicana » Estofado de pavo y frijoles » Maíz y tomate » Fruta	Cal 789 Kcal Prot 19 Gr H.C. 50 Gr Lip 28 Gr G. 5 Gr
4	23 de noviembre » Crema de calabaza (ecológico) con quinoa » Lomo de sajonia asado a la miel » Lechuga y olivas » Fruta	Cal 703 Kcal Prot 14 Gr H.C. 30 Gr Lip 54 Gr G. 16 Gr	24 de noviembre » Tallarines integrales con crema de calabacín » Filete de abadejo en salsa » Judía brote y zanahoria » Fruta	Cal 669 Kcal Prot 20 Gr H.C. 56 Gr Lip 22 Gr G. 3 Gr	25 de noviembre » Judías a la marinera » Pollo a la americana » Ensalada griega » Fruta	Cal 807 Kcal Prot 25 Gr H.C. 32 Gr Lip 38 Gr G. 9 Gr	26 de noviembre <u>Día de d. Manuel sánchez</u> » Pizza de verduras » Hamburguesa de ternera con crema de queso » Lechuga con vinagreta de mango y sesamo » Natilla	Cal 726 Kcal Prot 19 Gr H.C. 18 Gr Lip 62 Gr G. 16 Gr	27 de noviembre » Arroz thai (con verduritas y soja) » Salmón a la istriana » Ensalada con dressing de remolacha y yogur » Fruta	Cal 463 Kcal Prot 17 Gr H.C. 45 Gr Lip 32 Gr G. 6 Gr
5	30 de noviembre » Pasta "alla norma" » Ternera tikka masala » Ensalada de lechuga y tomate » Fruta	Cal 796 Kcal Prot 21 Gr H.C. 39 Gr Lip 38 Gr G. 9 Gr	1 de diciembre		2 de diciembre		3 de diciembre		4 de diciembre	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



M. 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

## WHY CHOOSE A NATURAL YOGURT?

ITS FAT AIDS THE ABSORPTION OF VITAMIN D AND CALCIUM  
(avoid skimmed dairy products)



DIFFERENT NATURAL FLAVOURS: bitter, acidic ...  
HIGHER PROPORTION OF CALCIUM AND POTASSIUM



- CONTAIN ADDED SUGARS AND / OR SWEETENERS
- EXCESSIVELY SWEET FLAVOURS
- DO NOT CONTAIN FRUIT; FLAVOURINGS OR JUICE CONCENTRATES ARE USED INSTEAD



**Dependency**  
Need for more sweet flavours

Sweeter food



### HOW TO IDENTIFY IT?

- Always read the list of ingredients.
- NO flavourings, sugars or sweeteners should appear.
- Basic ingredients: milk, and lactic ferments. Sometimes powdered milk.

Poor perception of other natural flavours

En colaboración con [colegiosaludable.com](http://colegiosaludable.com)

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



## DINNER MENU

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





# MONTHLY Menu

# NOVEMBER / 2020

## INFANTS - PRIMARY ED.

**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	2 de noviembre <b>HOLIDAY</b>		3rd of november  » Cream of mushroom rice » Grilled hake fillet with garlic and paprika » Lettuce and olives » Fruit	Cal 742 Kcal Prot 11 Gr H.C. 47 Gr Lip 41 Gr G. 8 Gr	4th of november  » Cream of green peas soup with croutons » Meat lasagna with cheese au gratin » Cucumber and mint salad » Fruit	Cal 566 Kcal Prot 14 Gr H.C. 51 Gr Lip 31 Gr G. 7 Gr	5th of november  » Traditional spanish 'cocido' stew with chicken and vegetables » Chickpeas, meat, sausage, potato & carrots stew » Mediterranean salad with tuna » Natural yoghurt	Cal 837 Kcal Prot 17 Gr H.C. 34 Gr Lip 47 Gr G. 13 Gr	6th of november  » Noodles with creamy basil and tomato sauce » Bilbaina style pout » Beetroot salad » Fruit	Cal 624 Kcal Prot 19 Gr H.C. 51 Gr Lip 27 Gr G. 5 Gr
2	9 of november <b>HOLIDAY</b>		10th of november  » Green beans with olive oil and paprika » Breaded ham and cheese » Grated carrot, olives and sweetcorn » Fruit	Cal 651 Kcal Prot 7 Gr H.C. 40 Gr Lip 50 Gr G. 8 Gr	11th of november  » Spaghetti carbonara with coliflor fish stew » Lettuce and tomato » Fruit	Cal 699 Kcal Prot 17 Gr H.C. 50 Gr Lip 30 Gr G. 8 Gr	12th of november  » Paella » Chicken and vegetable wok & soy sauce » Asparagus salad » Natural yoghurt	Cal 802 Kcal Prot 20 Gr H.C. 38 Gr Lip 41 Gr G. 10 Gr	13th of november  » Chickpeas & vegetarian bolognese » Eggs with tomato, cured ham and mushrooms » Valencian salad » Fruit	Cal 746 Kcal Prot 18 Gr H.C. 36 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr
3	16th of november  » Cream of carrots, sage and sheep's cheese » Baked fish fillet » Lettuce and tomato » Fruit	Cal 577 Kcal Prot 22 Gr H.C. 38 Gr Lip 37 Gr G. 7 Gr	17th of november  » Lentil curry » Spanish omelette » Murciana salad » Fruit	Cal 848 Kcal Prot 16 Gr H.C. 37 Gr Lip 43 Gr G. 7 Gr	18th of november  » Macaroni pasta with pumpkin and parmesan sauce » Navarra style hake » Salad with boiled egg » Fruit	Cal 816 Kcal Prot 16 Gr H.C. 46 Gr Lip 35 Gr G. 7 Gr	19th of november  » Traditional spanish 'cocido' stew with chicken and vegetables » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Lettuce and celery » Natural yoghurt	Cal 644 Kcal Prot 19 Gr H.C. 56 Gr Lip 21 Gr G. 6 Gr	20th of november  <u>Jornada mexicana</u> » Mexican rice » Turkey with beans stew » Corn and tomato » Fruit	Cal 789 Kcal Prot 19 Gr H.C. 50 Gr Lip 28 Gr G. 5 Gr
4	23rd of november  » Cream of organic pumpkin soup with quinua » Saxony loin roasted with honey » Lettuce and olives » Fruit	Cal 703 Kcal Prot 14 Gr H.C. 30 Gr Lip 54 Gr G. 16 Gr	24th of november  » Noodles (wholemeal) with cream of zucchini » Fish fillet in sauce » Mung beans and carrots » Fruit	Cal 669 Kcal Prot 20 Gr H.C. 56 Gr Lip 22 Gr G. 3 Gr	25th of november  » Marinera style haricot beans » Americana style chicken » Greek salad » Fruit	Cal 807 Kcal Prot 25 Gr H.C. 32 Gr Lip 38 Gr G. 9 Gr	26th of november  <u>Día de d. Manuel sánchez</u> » Vegetable pizza » Grilled veal hamburger with cheese cream » Salad with mango, vinaigrette and » Sesame seeds » Custard	Cal 726 Kcal Prot 19 Gr H.C. 18 Gr Lip 62 Gr G. 16 Gr	27th of november  » Thai rice » Istrian salmon » Salad with beetroot dressing and yogurt » Fruit	Cal 463 Kcal Prot 17 Gr H.C. 45 Gr Lip 32 Gr G. 6 Gr
5	30th of november  » Pasta with norma's sauce » Tikka masala beef » Lettuce and tomato salad » Fruit	Cal 796 Kcal Prot 21 Gr H.C. 39 Gr Lip 38 Gr G. 9 Gr	1st of december		2nd of december		3rd of december		4th of december	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Mº 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

**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS



# MONTHLY Menu

NOVEMBER / 2020  
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	2 de noviembre <b>HOLIDAY</b>		3rd of november  » Cream of mushroom rice » Grilled hake fillet with garlic and paprika » Lettuce and olives » Fruit	Cal 742 Kcal Prot 11 Gr H.C. 47 Gr Lip 41 Gr G. 8 Gr	4th of november  » Cream of green peas soup with croutons » Meat lasagna with cheese au gratin » Cucumber and mint salad » Fruit	Cal 566 Kcal Prot 14 Gr H.C. 51 Gr Lip 31 Gr G. 7 Gr	5th of november  » Traditional spanish 'cocido' stew with chicken and vegetables » Chickpeas, meat, sausage, potato & carrots stew » Mediterranean salad with tuna » Natural yoghurt	Cal 837 Kcal Prot 17 Gr H.C. 34 Gr Lip 47 Gr G. 13 Gr	6th of november  » Noodles with creamy basil and tomato sauce » Bilbaina style pout » Beetroot salad » Fruit	Cal 624 Kcal Prot 19 Gr H.C. 51 Gr Lip 27 Gr G. 5 Gr
2	9 of november <b>HOLIDAY</b>		10th of november  » Green beans with olive oil and paprika » Breaded ham and cheese » Grated carrot, olives and sweetcorn » Fruit	Cal 651 Kcal Prot 7 Gr H.C. 40 Gr Lip 50 Gr G. 8 Gr	11th of november  » Spaghetti carbonara with coliflor fish stew » Lettuce and tomato » Fruit	Cal 699 Kcal Prot 17 Gr H.C. 50 Gr Lip 30 Gr G. 8 Gr	12th of november  » Paella » Chicken and vegetable wok & soy sauce » Asparagus salad » Natural yoghurt	Cal 802 Kcal Prot 20 Gr H.C. 38 Gr Lip 41 Gr G. 10 Gr	13th of november  » Chickpeas & vegetarian bolognese » Eggs with tomato, cured ham and mushrooms » Valencian salad » Fruit	Cal 746 Kcal Prot 18 Gr H.C. 36 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr
3	16th of november  » Cream of carrots, sage and sheep's cheese » Baked fish fillet » Lettuce and tomato » Fruit	Cal 577 Kcal Prot 22 Gr H.C. 38 Gr Lip 37 Gr G. 7 Gr	17th of november  » Lentil curry » Spanish omelette » Murciana salad » Fruit	Cal 848 Kcal Prot 16 Gr H.C. 37 Gr Lip 43 Gr G. 7 Gr	18th of november  » Macaroni pasta with pumpkin and parmesan sauce » Navarra style hake » Salad with boiled egg » Fruit	Cal 816 Kcal Prot 16 Gr H.C. 46 Gr Lip 35 Gr G. 7 Gr	19th of november  » Traditional spanish 'cocido' stew with chicken and vegetables » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Lettuce and celery » Natural yoghurt	Cal 644 Kcal Prot 19 Gr H.C. 56 Gr Lip 21 Gr G. 6 Gr	20th of november  <u>Jornada mexicana</u> » Mexican rice » Turkey with beans stew » Corn and tomato » Fruit	Cal 789 Kcal Prot 19 Gr H.C. 50 Gr Lip 28 Gr G. 5 Gr
4	23rd of november  » Cream of organic pumpkin soup with quinua » Saxony loin roasted with honey » Lettuce and olives » Fruit	Cal 703 Kcal Prot 14 Gr H.C. 30 Gr Lip 54 Gr G. 16 Gr	24th of november  » Noodles (wholemeal) with cream of zucchini » Fish fillet in sauce » Mung beans and carrots » Fruit	Cal 669 Kcal Prot 20 Gr H.C. 56 Gr Lip 22 Gr G. 3 Gr	25th of november  » Marinera style haricot beans » Americana style chicken » Greek salad » Fruit	Cal 807 Kcal Prot 25 Gr H.C. 32 Gr Lip 38 Gr G. 9 Gr	26th of november  <u>Día de d. Manuel sánchez</u> » Vegetable pizza » Grilled veal hamburger with cheese cream » Salad with mango, vinaigrette and » Sesame seeds » Custard	Cal 726 Kcal Prot 19 Gr H.C. 18 Gr Lip 62 Gr G. 16 Gr	27th of november  » Thai rice » Istrien salmon » Salad with beetroot dressing and yogurt » Fruit	Cal 463 Kcal Prot 17 Gr H.C. 45 Gr Lip 32 Gr G. 6 Gr
5	30th of november  » Pasta with norma's sauce » Tikka masala beef » Lettuce and tomato salad » Fruit	Cal 796 Kcal Prot 21 Gr H.C. 39 Gr Lip 38 Gr G. 9 Gr	1st of december		2nd of december		3rd of december		4th of december	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Mº 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