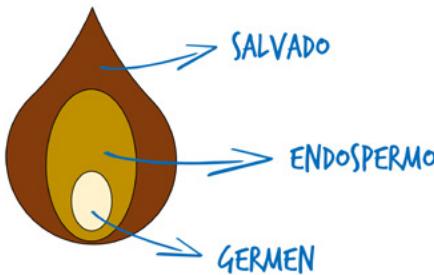


# NUTRITIP OCTUBRE / 2020

## MENÚ (ENA)

### ¿INTEGRAL O REFINADO?

AQUÍ UN CEREALE



#### SALVADO

Capa externa, seca, rica en fibra y algunos minerales y vitaminas

#### ENDOSPERMO

Compuesto por almidón y algunas proteínas

#### GERMEN

Mayor proporción de minerales, vitaminas y ácidos grasos esenciales

**CEREAL/HARINA INTEGRAL**  
(Incluye las 3 partes)

- Mayor calidad nutricional
- Más saciante
- Menor índice glucémico
- Más fibra (salud intestinal)

**CEREAL/HARINA REFINADA**  
(Sólo ENDOSPERMO)

- Baja calidad nutricional
- Poco saciante
- Mayor índice glucémico
- Poca fibra

**CEREAL/HARINA FALSO INTEGRAL**  
(ENDOSPERMO + SALVADO)

- Baja calidad nutricional
- Poco saciante
- Índice glucémico medio
- Más fibra

#### ¿CÓMO IDENTIFICARLOS?

- 1) Leer siempre la lista de ingredientes.
- 2) Debe indicarse: 'harina integral'.
- 3) Si no especifica 'integral', es refinada.
- 4) Puede llevar ambos tipos, en ese caso, el porcentaje de harina integral debe ser mínimo del 70%.

Proyecto 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





# MENÚ

## Mensual

OCTUBRE / 2020  
YOUNG LEARNERS

Todos los alimentos presentados en el menú, serán adaptados a las necesidades de los alumnos.

- » 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	28 de septiembre		29 de septiembre		30 de septiembre		1 de octubre	Cal 475 Kcal Prot 21 Gr H.C. 38 Gr Lip 37 Gr G. 9 Gr	2 de octubre	Cal 405 Kcal Prot 15 Gr H.C. 49 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr
2	5 de octubre » Fruta » Turmix de patata, calabacín y huevo	Cal 402 Kcal Prot 12 Gr H.C. 44 Gr Lip 41 Gr G. 8 Gr	6 de octubre » Fruta » Turmix de verduras y arroz con merluza	Cal 452 Kcal Prot 16 Gr H.C. 51 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr	7 de octubre » Fruta » Turmix de verduras, patata y ternera	Cal 452 Kcal Prot 19 Gr H.C. 43 Gr Lip 33 Gr G. 7 Gr	8 de octubre » Yogur natural » Turmix de alubias blancas con zanahoria, patata y huevo	Cal 481 Kcal Prot 19 Gr H.C. 35 Gr Lip 40 Gr G. 10 Gr	9 de octubre » Fruta » Turmix de puerro y patata con merluza	Cal 376 Kcal Prot 16 Gr H.C. 47 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr
3	12 de octubre <b>FESTIVO</b>		13 de octubre » Fruta » Turmix de zanahoria puerro y arroz con merluza	Cal 431 Kcal Prot 16 Gr H.C. 51 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr	14 de octubre » Fruta » Turmix de zanahoria patata y pollo	Cal 385 Kcal Prot 12 Gr H.C. 48 Gr Lip 37 Gr G. 7 Gr	15 de octubre » Yogur natural » Túrmix de guisante, zanahoria, patata y huevo	Cal 399 Kcal Prot 17 Gr H.C. 32 Gr Lip 48 Gr G. 12 Gr	16 de octubre » Fruta » Túrmix de calabacín, zanahoria y patata con merluza	Cal 393 Kcal Prot 16 Gr H.C. 48 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr
4	19 de octubre » Fruta » Turmix de patata, calabacín y huevo	Cal 402 Kcal Prot 12 Gr H.C. 44 Gr Lip 41 Gr G. 8 Gr	20 de octubre » Fruta » Turmix de verduras y arroz con merluza	Cal 452 Kcal Prot 16 Gr H.C. 51 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr	21 de octubre » Fruta » Túrmix de garbanzos con calabacín, zanahoria, patata y huevo	Cal 493 Kcal Prot 15 Gr H.C. 43 Gr Lip 37 Gr G. 6 Gr	22 de octubre » Yogur natural » Turmix de puerro y patata con merluza	Cal 389 Kcal Prot 20 Gr H.C. 38 Gr Lip 39 Gr G. 9 Gr	23 de octubre » Fruta » Turmix de lentejas con zanahoria y pollo	Cal 463 Kcal Prot 17 Gr H.C. 45 Gr Lip 32 Gr G. 6 Gr
5	26 de octubre » Fruta » Turmix de lentejas con verduras y pollo	Cal 490 Kcal Prot 18 Gr H.C. 45 Gr Lip 31 Gr G. 6 Gr	27 de octubre » Fruta » Turmix de puerro y patata con merluza	Cal 376 Kcal Prot 16 Gr H.C. 47 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr	28 de octubre » Fruta » Turmix de patata, calabacín y huevo	Cal 402 Kcal Prot 12 Gr H.C. 44 Gr Lip 41 Gr G. 8 Gr	29 de octubre » Yogur natural » Turmix de garbanzos con calabacín y merluza	Cal 415 Kcal Prot 25 Gr H.C. 29 Gr Lip 43 Gr G. 9 Gr	30 de octubre » Fruta » Turmix de verduras, patata y ternera	Cal 452 Kcal Prot 19 Gr H.C. 43 Gr Lip 33 Gr G. 7 Gr

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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

# OCTUBRE / 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	28 de septiembre		29 de septiembre		30 de septiembre		1 de octubre	Cal Prot H.C. Lip G. 614 Kcal 20 Gr 38 Gr 38 Gr 7 Gr	583 Kcal 26 Gr 23 Gr 49 Gr 12 Gr	2 de octubre
2	5 de octubre » Lentejas con verduras y quinoa (ecológico) » Huevos revueltos con pavo » Tomate aliñado » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 614 Kcal 20 Gr 38 Gr 38 Gr 7 Gr	6 de octubre » Arroz tres delicias » Filete de abadejo en salsa verde » Ensalada verde » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 658 Kcal 18 Gr 51 Gr 29 Gr 5 Gr	7 de octubre » Crema de brocoli y virutas de jamón » Albóndigas a la jardinera con guisantes, zanahoria, y patata » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 675 Kcal 16 Gr 34 Gr 47 Gr 14 Gr	8 de octubre » Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, pollo, zanahoria, patata y repollo » Ensalada de lechuga, remolacha, pepino y tomate » Yogur natural	Cal Prot H.C. Lip G. 648 Kcal 19 Gr 56 Gr 21 Gr 6 Gr	9 de octubre » Macarrones integrales a la napolitana » Palometa con ajitos y cebolla en salsa de tomate » Ensalada especial » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 506 Kcal 19 Gr 40 Gr 39 Gr 7 Gr
3	12 de octubre <b>FESTIVO</b>		13 de octubre » Espirales a la amatriciana » Medallón de merluza con champiñones » Lechuga y judía brote » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 702 Kcal 17 Gr 42 Gr 39 Gr 10 Gr	14 de octubre <i>Día mundial de la alimentación</i> » "Succotash" de maíz, calabaza y guisantes » Pollo asado con tomillo » Ensalada mediterránea » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 733 Kcal 24 Gr 24 Gr 49 Gr 12 Gr	15 de octubre » Alubias pintas con verduras » Huevo revuelto con verduras salteadas » Tomate natural en rodajas » Yogur natural	Cal Prot H.C. Lip G. 657 Kcal 21 Gr 36 Gr 37 Gr 9 Gr	16 de octubre » Arroz a la norma con salchicha fresca » Filete de palometa al horno » Lechuga y cebolla » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 713 Kcal 16 Gr 46 Gr 36 Gr 9 Gr
4	19 de octubre » Coditos con salsa de calabaza y parmesano » Revuelto aragones con huevo, jamón, patata y pimiento verde » Ensalada griega » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 770 Kcal 14 Gr 43 Gr 40 Gr 9 Gr	20 de octubre <i>Jornada chef del mar - angel leon</i> » Crema de calabacín natural con picatostes » Tallarines de merluza a la marinera » Ensalada de lentejas » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 785 Kcal 16 Gr 47 Gr 32 Gr 4 Gr	21 de octubre » Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, morcillo, chorizo, patata y zanahorias » Ensalada de col » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 804 Kcal 15 Gr 41 Gr 42 Gr 11 Gr	22 de octubre » Arroz en paella con verduras » Salmon al horno con hierbas y limón » Zanahoria rallada, aceitunas verdes y maíz » Yogur natural	Cal Prot H.C. Lip G. 729 Kcal 20 Gr 43 Gr 35 Gr 7 Gr	23 de octubre <i>Jornada "flavours of the world"</i> » Ful medames (guiso de alubia pinta) » Shish taouk (brocheta de pollo especiada con salsa de yogur) » Ensalada de pepino y menta » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 634 Kcal 26 Gr 35 Gr 33 Gr 7 Gr
5	26 de octubre » Judías verdes con huevo cocido » Pollo kentucky » Ensalada de lechuga y tomate » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 740 Kcal 25 Gr 24 Gr 49 Gr 12 Gr	27 de octubre » Macarrones con tomate, mantequilla y queso » Filete de merluza a la gallega » Ensalada verde » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 693 Kcal 15 Gr 49 Gr 34 Gr 5 Gr	28 de octubre » Olla alicantina con alubias y arroz » Revuelto murciano con huevo, calabacín y cebolla » Ensalada de queso » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 713 Kcal 19 Gr 38 Gr 38 Gr 8 Gr	29 de octubre » Arroz abanda » Palometa encebollada » Ensalada de lechuga y tomate » Yogur natural	Cal Prot H.C. Lip G. 683 Kcal 20 Gr 45 Gr 34 Gr 7 Gr	30 de octubre <i>Menú especial de halloween</i> » Crema de calabaza y boniato » Hamburguesa de ternera con crema de queso » Patatas fritas » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 820 Kcal 13 Gr 29 Gr 56 Gr 12 Gr

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

OCTUBRE / 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	28 de septiembre		29 de septiembre		30 de septiembre		1 de octubre	Cal Prot H.C. Lip G. 583 Kcal 26 Gr 23 Gr 49 Gr 12 Gr	2 de octubre	Cal Prot H.C. Lip G. 506 Kcal 19 Gr 40 Gr 39 Gr 7 Gr
2	5 de octubre » Lentejas con verduras y quinoa (ecológico) » Huevos revueltos con pavo » Tomate aliñado » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 614 Kcal 20 Gr 38 Gr 38 Gr 7 Gr	6 de octubre » Arroz tres delicias » Filete de abadejo en salsa verde » Ensalada verde » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 658 Kcal 18 Gr 51 Gr 29 Gr 5 Gr	7 de octubre » Crema de brocoli y virutas de jamón » Albóndigas a la jardinera con guisantes, zanahoria, y patata » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 675 Kcal 16 Gr 34 Gr 47 Gr 14 Gr	8 de octubre » Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, pollo, zanahoria, patata y repollo » Ensalada de lechuga, remolacha, pepino y tomate » Yogur natural	Cal Prot H.C. Lip G. 648 Kcal 19 Gr 56 Gr 21 Gr 6 Gr	9 de octubre » Macarrones integrales a la napolitana » Palometa con ajitos y cebolla en salsa de tomate » Ensalada especial » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 712 Kcal 21 Gr 46 Gr 31 Gr 5 Gr
3	12 de octubre <b>FESTIVO</b>		13 de octubre » Espirales a la amatriciana » Medallón de merluza con champiñones » Lechuga y judía brote » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 702 Kcal 17 Gr 42 Gr 39 Gr 10 Gr	14 de octubre <i>Día mundial de la alimentación</i> » "Succotash" de maíz, calabaza y guisantes » Pollo asado con tomillo » Ensalada mediterránea » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 733 Kcal 24 Gr 24 Gr 49 Gr 12 Gr	15 de octubre » Alubias pintas con verduras » Huevo revuelto con verduras salteadas » Tomate natural en rodajas » Yogur natural	Cal Prot H.C. Lip G. 657 Kcal 21 Gr 36 Gr 37 Gr 9 Gr	16 de octubre » Arroz a la norma con salchicha fresca » Filete de palometa al horno » Lechuga y cebolla » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 713 Kcal 16 Gr 46 Gr 36 Gr 9 Gr
4	19 de octubre » Coditos con salsa de calabaza y parmesano » Revuelto aragones con huevo, jamón, patata y pimiento verde » Ensalada griega » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 770 Kcal 14 Gr 43 Gr 40 Gr 9 Gr	20 de octubre <i>Jornada chef del mar - angel leon</i> » Crema de calabacín natural con picatostes » Tallarines de merluza a la marinera » Ensalada de lentejas » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 785 Kcal 16 Gr 47 Gr 32 Gr 4 Gr	21 de octubre » Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, morcillo, chorizo, patata y zanahorias » Ensalada de col » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 804 Kcal 15 Gr 41 Gr 42 Gr 11 Gr	22 de octubre » Arroz en paella con verduras » Salmon al horno con hierbas y limón » Zanahoria rallada, aceitunas verdes y maíz » Yogur natural	Cal Prot H.C. Lip G. 729 Kcal 20 Gr 43 Gr 35 Gr 7 Gr	23 de octubre <i>Jornada "flavours of the world"</i> » Ful medames (guiso de alubia pinta) » Shish taouk (brocheta de pollo especiada con salsa de yogur) » Ensalada de pepino y menta » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 634 Kcal 26 Gr 35 Gr 33 Gr 7 Gr
5	26 de octubre » Judías verdes con huevo cocido » Pollo kentucky » Ensalada de lechuga y tomate » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 740 Kcal 25 Gr 24 Gr 49 Gr 12 Gr	27 de octubre » Macarrones con tomate, mantequilla y queso » Filete de merluza a la gallega » Ensalada verde » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 693 Kcal 15 Gr 49 Gr 34 Gr 5 Gr	28 de octubre » Olla alicantina con alubias y arroz » Revuelto murciano con huevo, calabacín y cebolla » Ensalada de queso » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 713 Kcal 19 Gr 38 Gr 38 Gr 8 Gr	29 de octubre » Arroz abanda » Palometa encebollada » Ensalada de lechuga y tomate » Yogur natural	Cal Prot H.C. Lip G. 683 Kcal 20 Gr 45 Gr 34 Gr 7 Gr	30 de octubre <i>Menú especial de halloween</i> » Crema de calabaza y boniato » Hamburguesa de ternera con crema de queso » Patatas fritas » Fruta	Cal Prot H.C. Lip G. 820 Kcal 13 Gr 29 Gr 56 Gr 12 Gr

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



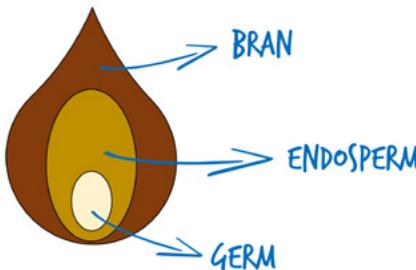
Mª Lombillo  
Brains International School  
Calle María Lombillo, 5 y 9,  
28027 Madrid  
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja  
Brains International School  
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109  
Alcobendas, Madrid  
Tlf.: 916 50 43 00

## DINNER MENU

### WHOLE OR REFINED GRAINS?

#### A CEREAL GRAIN



#### WHOLE GRAIN CEREAL/FLOUR (includes all 3 parts)

- Higher nutritional value
- More filling
- Lower glycemic index
- More fibre (for a healthy gut)

#### REFINED CEREAL/FLOUR (ENDOSPERM only)

- Low nutritional value
- Not very filling
- Higher glycemic index
- Very little fibre

#### FALSE WHOLE GRAIN CEREAL/FLOUR (ENDOSPERM + BRAN)

- Low nutritional value
- Not very filling
- Average glycemic index
- More fibre

Proyecto 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*



#### HOW TO IDENTIFY THEM?

- 1) Always read the list of ingredients.
- 2) 'Whole grain flour' should be indicated.
- 3) If 'whole grain flour' is not indicated, it is a refined.
- 4) It may contain both types, in which case, the percentage of whole grain flour must be at least 70%.

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

OCTOBER / 2020  
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 september		29th of september		30th of september		1st of october	Cal 475 Kcal Prot 21 Gr H.C. 38 Gr Lip 37 Gr G. 9 Gr	2nd of october	Cal 405 Kcal Prot 15 Gr H.C. 49 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr
2	5th of october » Fruit » Potatoes, courgette and egg turmix	Cal 402 Kcal Prot 12 Gr H.C. 44 Gr Lip 41 Gr G. 8 Gr	6th of october » Fruit » Vegetables and rice with hake turmix	Cal 452 Kcal Prot 16 Gr H.C. 51 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr	7th of october » Fruit » Vegetables, potatoes and beef turmix	Cal 452 Kcal Prot 19 Gr H.C. 43 Gr Lip 33 Gr G. 7 Gr	8th of october » Natural yoghurt » Haricot beans with carrots, potatoes and egg turmix	Cal 481 Kcal Prot 19 Gr H.C. 35 Gr Lip 40 Gr G. 10 Gr	9th of october » Fruit » Leek and potatoes with hake turmix	Cal 376 Kcal Prot 16 Gr H.C. 47 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr
3	12th of october <b>HOLIDAY</b>		13th of october » Fruit » Carrots, leek and rice with hake turmix	Cal 431 Kcal Prot 16 Gr H.C. 51 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr	14th of october » Fruit » Carrots, potatoes and chicken turmix	Cal 385 Kcal Prot 12 Gr H.C. 48 Gr Lip 37 Gr G. 7 Gr	15th of october » Natural yoghurt » Peas, carrots, potatoes and egg turmix	Cal 399 Kcal Prot 17 Gr H.C. 32 Gr Lip 48 Gr G. 12 Gr	16th of october » Fruit » Courgette, carrots and potatoes with hake turmix	Cal 393 Kcal Prot 16 Gr H.C. 48 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr
4	19th of october » Fruit » Potatoes, courgette and egg turmix	Cal 402 Kcal Prot 12 Gr H.C. 44 Gr Lip 41 Gr G. 8 Gr	20th of october » Fruit » Vegetables and rice with hake turmix	Cal 452 Kcal Prot 16 Gr H.C. 51 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr	21st of october » Fruit » Chickpeas with courgette, carrot, potatoes and egg turmix	Cal 493 Kcal Prot 15 Gr H.C. 43 Gr Lip 37 Gr G. 6 Gr	22nd of october » Natural yoghurt » Leek and potatoes with hake turmix	Cal 389 Kcal Prot 20 Gr H.C. 38 Gr Lip 39 Gr G. 9 Gr	23rd of october » Fruit » Lentils with carrots and chicken turmix	Cal 463 Kcal Prot 17 Gr H.C. 45 Gr Lip 32 Gr G. 6 Gr
5	26th of october » Fruit » Lentils with vegetables and chicken turmix	Cal 490 Kcal Prot 18 Gr H.C. 45 Gr Lip 31 Gr G. 6 Gr	27th of october » Fruit » Leek and potatoes with hake turmix	Cal 376 Kcal Prot 16 Gr H.C. 47 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr	28th of october » Fruit » Potatoes, courgette and egg turmix	Cal 402 Kcal Prot 12 Gr H.C. 44 Gr Lip 41 Gr G. 8 Gr	29th of october » Natural yoghurt » Chickpeas with courgette and hake turmix	Cal 415 Kcal Prot 25 Gr H.C. 29 Gr Lip 43 Gr G. 9 Gr	30th of october » Fruit » Vegetables, potatoes and beef turmix	Cal 452 Kcal Prot 19 Gr H.C. 43 Gr Lip 33 Gr G. 7 Gr

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

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



# MONTHLY Menu

OCTOBER / 2020  
INFANTS - PRIMARY ED.

- » 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 september		29th of september		30th of september		1st of october	Cal Prot H.C. Lip G. 614 Kcal 20 Gr 38 Gr 38 Gr 7 Gr	583 Kcal 26 Gr 23 Gr 49 Gr 12 Gr	2nd of october » Home-made noodles » Hake with ratatouille » Lettuce and tomato salad » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 506 Kcal 19 Gr 40 Gr 39 Gr 7 Gr
2	5th of october » Lentil stew with vegetables and quinoa (ecological) » Scrambled eggs with turkey » Tomato » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 614 Kcal 20 Gr 38 Gr 38 Gr 7 Gr	6th of october » Chinese fried rice » Fish fillet in green sauce » Green salad » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 658 Kcal 18 Gr 51 Gr 29 Gr 5 Gr	7th of october » Cream of broccoli and ham » Meatballs with vegetables » Lettuce and shredded carrot » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 675 Kcal 16 Gr 34 Gr 47 Gr 14 Gr	8th of october » Traditional spanish 'cocido' stew with chicken and vegetables » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Lettuce, beetroot, cucumber and tomato salad » Natural yoghurt	Cal Prot H.C. Lip G. 648 Kcal 19 Gr 56 Gr 21 Gr 6 Gr	9th of october » Whole-wheat macaroni napolitana » Oven-cooked bream with tomato sauce, garlic and onions » Special salad » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 712 Kcal 21 Gr 46 Gr 31 Gr 5 Gr	
3	12th of october <b>HOLIDAY</b>		13th of october » Amatriciana spirals » Hake with mushroom » Lettuce and mung bean » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 702 Kcal 17 Gr 42 Gr 39 Gr 10 Gr	14th of october <i>Día mundial de la alimentación</i> » Corn, pumpkin and peas "succotash" » Roast chicken with thyme » Mediterranean salad » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 733 Kcal 24 Gr 24 Gr 49 Gr 12 Gr	15th of october » Red kidney beans with vegetables » Scrambled eggs with sautéed vegetables » Fresh tomato slices » Natural yoghurt	Cal Prot H.C. Lip G. 657 Kcal 21 Gr 36 Gr 37 Gr 9 Gr	16th of october » Standard rice with fresh sausage » Baked fish fillet » Lettuce and onion » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 713 Kcal 16 Gr 46 Gr 36 Gr 9 Gr	
4	19th of october » Elbows with pumpkin and parmesan sauce » Scrambled eggs with ham, potato and green pepper » Greek salad » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 770 Kcal 14 Gr 43 Gr 40 Gr 9 Gr	20th of october <i>Jornada chef del mar - angel león</i> » Cream of courgette with croutons » Hake noodles to the sailor » Lentils salad » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 785 Kcal 16 Gr 47 Gr 32 Gr 4 Gr	21st of october » Traditional spanish 'cocido' stew with chicken and vegetables » Chickpeas, meat, sausage, potato & carrots stew » Coleslaw » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 804 Kcal 15 Gr 41 Gr 42 Gr 11 Gr	22nd of october » Paella with vegetables » Baked salmon with herbs and lemon » Grated carrot, olives and sweetcorn » Natural yoghurt	Cal Prot H.C. Lip G. 729 Kcal 20 Gr 43 Gr 35 Gr 7 Gr	23rd of october <i>Jornada "flavours of the world"</i> » Ful medames (red kidney beans stew) » Shish taouk (skewered chicken with yogurt sauce) » Cucumber and mint salad » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 634 Kcal 26 Gr 35 Gr 33 Gr 7 Gr	
5	26th of october » Green beans with hard-boiled egg » Kentucky chicken » Lettuce and tomato salad » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 740 Kcal 25 Gr 24 Gr 49 Gr 12 Gr	27th of october » Macaroni with tomato, butter and cheese » Galician style hake fillet » Green salad » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 693 Kcal 15 Gr 49 Gr 34 Gr 5 Gr	28th of october » Alacant stew with peas and rice » Scrambled eggs with courgette, onion and potato » Cheese salad » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 713 Kcal 19 Gr 38 Gr 38 Gr 8 Gr	29th of october » Seafood rice with squid and prawns » Fish with onion » Lettuce and tomato salad » Natural yoghurt	Cal Prot H.C. Lip G. 683 Kcal 20 Gr 45 Gr 34 Gr 7 Gr	30th of october <i>Menú especial de halloween</i> » Pumpkin and sweet potato cream » Grilled veal hamburger with cheese » Cream » French fries » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 820 Kcal 13 Gr 29 Gr 56 Gr 12 Gr	

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



# MONTHLY Menu

OCTOBER / 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	28th of september		29th of september		30th of september		1st of october	Cal Prot H.C. Lip G. 614 Kcal 20 Gr 38 Gr 38 Gr 7 Gr	583 Kcal 26 Gr 23 Gr 49 Gr 12 Gr	2nd of october » Home-made noodles » Hake with ratatouille » Lettuce and tomato salad » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 506 Kcal 19 Gr 40 Gr 39 Gr 7 Gr
2	5th of october » Lentil stew with vegetables and quinoa (ecological) » Scrambled eggs with turkey » Tomato » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 614 Kcal 20 Gr 38 Gr 38 Gr 7 Gr	6th of october » Chinese fried rice » Fish fillet in green sauce » Green salad » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 658 Kcal 18 Gr 51 Gr 29 Gr 5 Gr	7th of october » Cream of broccoli and ham » Meatballs with vegetables » Lettuce and shredded carrot » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 675 Kcal 16 Gr 34 Gr 47 Gr 14 Gr	8th of october » Traditional spanish 'cocido' stew with chicken and vegetables » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Lettuce, beetroot, cucumber and tomato salad » Natural yoghurt	Cal Prot H.C. Lip G. 648 Kcal 19 Gr 56 Gr 21 Gr 6 Gr	9th of october » Whole-wheat macaroni napolitana » Oven-cooked bream with tomato sauce, garlic and onions » Special salad » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 712 Kcal 21 Gr 46 Gr 31 Gr 5 Gr	
3	12th of october <b>HOLIDAY</b>		13th of october » Amatriciana spirals » Hake with mushroom » Lettuce and mung bean » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 702 Kcal 17 Gr 42 Gr 39 Gr 10 Gr	14th of october <i>Día mundial de la alimentación</i> » Corn, pumpkin and peas "succotash" » Roast chicken with thyme » Mediterranean salad » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 733 Kcal 24 Gr 24 Gr 49 Gr 12 Gr	15th of october » Red kidney beans with vegetables » Scrambled eggs with sautéed vegetables » Fresh tomato slices » Natural yoghurt	Cal Prot H.C. Lip G. 657 Kcal 21 Gr 36 Gr 37 Gr 9 Gr	16th of october » Standard rice with fresh sausage » Baked fish fillet » Lettuce and onion » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 713 Kcal 16 Gr 46 Gr 36 Gr 9 Gr	
4	19th of october » Elbows with pumpkin and parmesan sauce » Scrambled eggs with ham, potato and green pepper » Greek salad » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 770 Kcal 14 Gr 43 Gr 40 Gr 9 Gr	20th of october <i>Jornada chef del mar - angel león</i> » Cream of courgette with croutons » Hake noodles to the sailor » Lentils salad » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 785 Kcal 16 Gr 47 Gr 32 Gr 4 Gr	21st of october » Traditional spanish 'cocido' stew with chicken and vegetables » Chickpeas, meat, sausage, potato & carrots stew » Coleslaw » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 804 Kcal 15 Gr 41 Gr 42 Gr 11 Gr	22nd of october » Paella with vegetables » Baked salmon with herbs and lemon » Grated carrot, olives and sweetcorn » Natural yoghurt	Cal Prot H.C. Lip G. 729 Kcal 20 Gr 43 Gr 35 Gr 7 Gr	23rd of october <i>Jornada "flavours of the world"</i> » Ful medames (red kidney beans stew) » Shish taouk (skewered chicken with yogurt sauce) » Cucumber and mint salad » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 634 Kcal 26 Gr 35 Gr 33 Gr 7 Gr	
5	26th of october » Green beans with hard-boiled egg » Kentucky chicken » Lettuce and tomato salad » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 740 Kcal 25 Gr 24 Gr 49 Gr 12 Gr	27th of october » Macaroni with tomato, butter and cheese » Galician style hake fillet » Green salad » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 693 Kcal 15 Gr 49 Gr 34 Gr 5 Gr	28th of october » Alacant stew with peas and rice » Scrambled eggs with courgette, onion and potato » Cheese salad » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 713 Kcal 19 Gr 38 Gr 38 Gr 8 Gr	29th of october » Seafood rice with squid and prawns » Fish with onion » Lettuce and tomato salad » Natural yoghurt	Cal Prot H.C. Lip G. 683 Kcal 20 Gr 45 Gr 34 Gr 7 Gr	30th of october <i>Menú especial de halloween</i> » Pumpkin and sweet potato cream » Grilled veal hamburger with cheese » Cream » French fries » Fruit	Cal Prot H.C. Lip G. 820 Kcal 13 Gr 29 Gr 56 Gr 12 Gr	

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