

¿QUÉ ES ESTAR SAN@?

Según la OMS, es el estado de **BIENESTAR**

FÍSICO

MENTAL

SOCIAL

¿DE QUÉ DEPENDE?

No son
CONTROLABLES POR
NOSOTROS

FACTORES GENÉTICOS

Comportamientos
adoptados de manera
repetida

HÁBITOS DE VIDA

DEPENDEN DE
NOSOTROS



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Prioriza frescos o poco procesados (frutas, verduras, legumbres...)

Reduce ultraprocesados (bollería, refrescos, embutidos, cereales azucarados...)



ACT. FÍSICA* Y VIDA ACTIVA

Realiza actividad física habitual*
Sustituye ocio pasivo (pantallas) por ocio activo

Activa tu día (escaleras por ascensor, andar por coche...)



HIGIENE

- ✓ **SUEÑO Y DESCANSO**
- ✓ **ELIMINA HÁBITOS TÓXICOS** (tabaco, alcohol...)
- ✓ **HIGIENE CORPORAL** (manos, dientes...) Y **POSTURAL**



HABILIDADES SOCIALES

Identificar entre relaciones sanas, basadas en la empatía, honestidad y el respeto y tóxicas



GESTIÓN EMOCIONAL

Aprender a controlar las emociones para evitar ansiedad, depresión o trastornos psicológicos

*Las recomendaciones MÍNIMAS según la OMS son: **5-17 años:** 60 minutos diarios de AF de intensidad moderada a vigorosa (> 60 minutos reportará un beneficio mayor). Además, incluir tres veces por semana actividades vigorosas que refuercen músculos y huesos.
18-64 años: 150 minutos semanales de AF aeróbica de intensidad moderada, o 75 minutos semanales de actividad física aeróbica vigorosa, o una combinación de ambas. Además, incluir dos veces por semana actividades de fortalecimiento (ejercicio de fuerza).

En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



MENÚ (ENA)

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



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

brains
INTERNATIONAL SCHOOLS



MENÚ Mensual

SEPTIEMBRE / 2020

YOUNG LEARNERS

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

- » 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	7 de septiembre	Cal 353 Kcal Prot 7 Gr H.C. 56 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr	8 de septiembre	Cal 453 Kcal Prot 16 Gr H.C. 39 Gr Lip 43 Gr G. 11 Gr	9 de septiembre	Cal 445 Kcal Prot 13 Gr H.C. 50 Gr Lip 33 Gr G. 6 Gr	10 Dde septiembre	Cal 437 Kcal Prot 19 Gr H.C. 43 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr	11 de septiembre	Cal 356 Kcal Prot 8 Gr H.C. 55 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr
2	14 de septiembre	Cal 474 Kcal Prot 17 Gr H.C. 47 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr	15 de septiembre	Cal 396 Kcal Prot 6 Gr H.C. 60 Gr Lip 30 Gr G. 4 Gr	16 de septiembre	Cal 445 Kcal Prot 13 Gr H.C. 50 Gr Lip 33 Gr G. 6 Gr	17 de septiembre	Cal 363 Kcal Prot 13 Gr H.C. 43 Gr Lip 38 Gr G. 5 Gr	18 de septiembre	Cal 495 Kcal Prot 20 Gr H.C. 32 Gr Lip 45 Gr G. 15 Gr
3	21 de septiembre	Cal 762 Kcal Prot 16 Gr H.C. 37 Gr Lip 42 Gr G. 8 Gr	22 de septiembre	Cal 428 Kcal Prot 8 Gr H.C. 56 Gr Lip 34 Gr G. 9 Gr	23 de septiembre	Cal 467 Kcal Prot 16 Gr H.C. 43 Gr Lip 34 Gr G. 6 Gr	24 de septiembre	Cal 356 Kcal Prot 8 Gr H.C. 55 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr	25 de septiembre	Cal 404 Kcal Prot 19 Gr H.C. 39 Gr Lip 36 Gr G. 6 Gr
4	28 de septiembre	Cal 554 Kcal Prot 12 Gr H.C. 49 Gr Lip 36 Gr G. 9 Gr	29 de septiembre	Cal 535 Kcal Prot 18 Gr H.C. 40 Gr Lip 37 Gr G. 10 Gr	30 de septiembre	Cal 396 Kcal Prot 6 Gr H.C. 60 Gr Lip 30 Gr G. 4 Gr	1 de octubre		2 de octubre	
5	5 de octubre		6 de octubre		7 de octubre		8 de octubre		9 de octubre	

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

SEPTIEMBRE / 2020

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	7 de septiembre	Cal 780 Kcal Prot 27 gr H.C. 30 gr Lip 39 gr G. 10 gr	8 de septiembre	Cal 600 Kcal Prot 21 gr H.C. 47 gr Lip 30 gr G. 7 gr	9 de septiembre	Cal 666 Kcal Prot 11 gr H.C. 49 gr Lip 38 gr G. 8 gr	10 de septiembre	Cal 583 Kcal Prot 23 gr H.C. 38 gr Lip 36 gr G. 7 gr	11 de septiembre	Cal 550 Kcal Prot 20 gr H.C. 30 gr Lip 48 gr G. 9 gr
2	14 de septiembre	Cal 748 Kcal Prot 13 gr H.C. 33 gr Lip 52 gr G. 14 gr	15 de septiembre	Cal 803 Kcal Prot 18 gr H.C. 38 gr Lip 41 gr G. 7 gr	16 de septiembre	Cal 769 Kcal Prot 13 gr H.C. 34 gr Lip 51 gr G. 15 gr	17 de septiembre	Cal 758 Kcal Prot 25 gr H.C. 29 gr Lip 41 gr G. 10 gr	18 de septiembre	Cal 596 Kcal Prot 15 gr H.C. 57 gr Lip 25 gr G. 4 gr
3	21 de septiembre	Cal 762 Kcal Prot 16 gr H.C. 37 gr Lip 42 gr G. 8 gr	22 de septiembre	Cal 426 Kcal Prot 25 gr H.C. 43 gr Lip 30 gr G. 8 gr	23 de septiembre	Cal 722 Kcal Prot 19 gr H.C. 42 gr Lip 36 gr G. 8 gr	24 de septiembre	Cal 732 Kcal Prot 19 gr H.C. 42 gr Lip 36 gr G. 11 gr	25 de septiembre	Cal 631 Kcal Prot 14 gr H.C. 51 gr Lip 33 gr G. 5 gr
4	28 de septiembre	Cal 554 Kcal Prot 12 gr H.C. 49 gr Lip 36 gr G. 9 gr	29 de septiembre	Cal 733 Kcal Prot 17 gr H.C. 43 gr Lip 39 gr G. 8 gr	30 de septiembre	Cal 668 Kcal Prot 19 gr H.C. 40 gr Lip 36 gr G. 7 gr	1 de octubre		2 de octubre	
5	5 de octubre		6 de octubre		7 de octubre		8 de octubre		9 de octubre	

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

SEPTIEMBRE / 2020

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	7 de septiembre » Lentejas con costilla » Contramuslo de pollo asado con romero fresco » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta		8 de septiembre » Espaguetis (integrales) a la carbonara de coliflor » Abadejo a la bilbaina » Tomate natural » Fruta		9 de septiembre » Pipirrana con arroz integral, tomate y olivas » Revuelto de mozzarella y eneldo » Lechuga y cebolla » Fruta		10 de septiembre » Crema de calabacín (ecológico) » Ragout de ternera con verduras y arroz » Ensalada con brotes de judía » Fruta		11 de septiembre » Judías verdes con boloñesa » Palometa con ajitos y cebolla en salsa de tomate » Patatas dado » Yogur natural	
2	14 de septiembre » Sopa de verduras y cebada » Sajonia a la gallega » Ensalada verde » Fruta		15 de septiembre » Ensalada de pasta al pesto con tomate natural » Salmon al horno con salsa de soja » Brócoli » Fruta		16 de septiembre » Crema de guisantes con picatostes » Albóndigas con champiñones » Ensalada de zanahorias » Helado		17 de septiembre » Judías blancas ecológicas estofadas con quinoa (ecológica) » Pollo asado al estilo cajun » Lechuga y tomate » Fruta		18 de septiembre » Arroz en paella con verduras » Filete de merluza al horno con salsa Mery » Tomate aliñado » Fruta	
3	21 de septiembre » Lentejas estofadas con chistorra y zanahoria baby » Tortilla de patatas » Lechuga y cebolla » Fruta		22 de septiembre » Ensalada de patatas, huevo y maíz » Filete de palometa al horno » Tomate aliñado » Yogur natural		23 de septiembre <u>Jornada china</u> » Wok de verduras con tallarines » Wok de pollo con verduras y salsa de soja » Ensalada con brotes de judía » Fruta		24 de septiembre » Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, » Morcillo, chorizo, patata y zanahorias » Ensalada murciana » Fruta		25 de septiembre » Arroz al curry » Medallón de bacalao al horno con sofrito de ajo » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta	
4	28 de septiembre » Crema de calabaza y zanahoria » Canelones con bechamel y queso » Ensalada verde » Fruta		29 de septiembre » Paella alicantina » Palometa al horno » Ensalada de lechuga, maíz, queso y tomate » Yogur natural		30 de septiembre » Lentejas con judías verdes y jamón » Revuelto murciano con huevo, calabacín, patata y cebolla (ecológico) » Ensalada de remolacha » Fruta		1 de octubre		2 de octubre	
5	5 de octubre		6 de octubre		7 de octubre		8 de octubre		9 de octubre	

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

DINNER MENU

WHAT DOES "BEING HEALTHY" MEAN TO YOU?

The WHO defines health as the complete well-being state

PHYSICAL

MENTAL

SOCIAL

WHAT DOES IT DEPEND ON?

DO NOT DEPEND
ON US

GENETIC FACTORS

A way of behaving
that is repeated so
often

LIFESTYLE HABITS

DEPEND ON US



HEALTHY EATING

Prioritize fresh or good processed (fruits, vegetables, legumes ...)

Reduce ultra-processed food (pastries, soft drinks, cold cuts, sugary cereals ...)



PHYS. ACTIVITY* & ACTIVE LIFE

Do regular physical activity*

Replace passive leisure (screens) with active leisure

Activate your day (stairs instead of elevator, walk instead of car ...)



HYGIENE

- ✓ **SLEEP AND REST**
- ✓ **ELIMINATE TOXIC HABITS** (tobacco, alcohol ...)
- ✓ **BODY HYGIENE** (hands, teeth...) AND **POSTURAL HYGIENE**



SOCIAL SKILLS

Learn to identify between healthy relationships, based on empathy, honesty and respect and toxic relationships



EMOTIONAL MANAGEMENT

Learn to manage emotions to avoid anxiety, depression or psychological disorders

*The MINIMUM recommendations according to WHO are: **5-17 years:** 60 minutes of moderate to vigorous-intensity physical activity daily (> 60 minutes daily will provide additional health benefits). Also, include activities that strengthen muscle and bone, at least 3 times per week.
18-64 years: 150 minutes of moderate-intensity aerobic physical activity throughout the week or do at least 75 minutes of vigorous-intensity aerobic physical activity throughout the week or an equivalent combination of moderate- and vigorous-intensity activity. Muscle-strengthening activities should be done involving major muscle groups on 2 or more days a week.

En colaboración con colegiosaludable.com

If for lunch, we ate...

For dinner, we can eat...

Cereals, starches or legumes

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



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



MONTHLY Menu

SEPTEMBER / 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	7th of september » Flavor yoghurt » Peas, carrots, potatoes and egg turmix	Cal 353 Kcal Prot 7 Gr H.C. 56 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr	8th of september » Flavor yoghurt » Peas, carrots, potatoes and egg turmix	Cal 453 Kcal Prot 16 Gr H.C. 39 Gr Lip 43 Gr G. 11 Gr	9th of september » Fruit » Vegetables and pasta with chicken turmix	Cal 445 Kcal Prot 13 Gr H.C. 50 Gr Lip 33 Gr G. 6 Gr	10th of september » Fruit » Courgette, potatoes and beef turmix	Cal 437 Kcal Prot 19 Gr H.C. 43 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr	11th of september » Fruit » Courgette, carrots and potatoes with hake turmix	Cal 356 Kcal Prot 8 Gr H.C. 55 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr
2	14th of september » Fruit » Vegetables and rice with hake turmix	Cal 474 Kcal Prot 17 Gr H.C. 47 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr	15th of september » Fruit » Vegetables and rice with hake turmix	Cal 396 Kcal Prot 6 Gr H.C. 60 Gr Lip 30 Gr G. 4 Gr	16th of september » Fruit » Vegetables and pasta with chicken turmix	Cal 445 Kcal Prot 13 Gr H.C. 50 Gr Lip 33 Gr G. 6 Gr	17th of september » Fruit » Chickpeas with courgette and hake turmix	Cal 363 Kcal Prot 13 Gr H.C. 43 Gr Lip 38 Gr G. 5 Gr	18th of september » Natural mousse » Vegetables, potatoes and beef turmix	Cal 495 Kcal Prot 20 Gr H.C. 32 Gr Lip 45 Gr G. 15 Gr
3	21st of september » Fruit » Leek with rice and pork turmix	Cal 762 Kcal Prot 16 Gr H.C. 37 Gr Lip 42 Gr G. 8 Gr	22nd of september » Custard cream » Carrots, leek and rice with hake turmix	Cal 428 Kcal Prot 8 Gr H.C. 56 Gr Lip 34 Gr G. 9 Gr	23rd of september » Fruit » Haricot beans with carrots, potatoes and egg turmix	Cal 467 Kcal Prot 16 Gr H.C. 43 Gr Lip 34 Gr G. 6 Gr	24th of september » Fruit » Courgette, carrots and potatoes with hake turmix	Cal 356 Kcal Prot 8 Gr H.C. 55 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr	25th of september » Sugar free strawberry gelatin » Lentils with carrots and chicken turmix	Cal 404 Kcal Prot 19 Gr H.C. 39 Gr Lip 36 Gr G. 6 Gr
4	28th of september » Fruit » Leek with rice and pork turmix	Cal 554 Kcal Prot 12 Gr H.C. 49 Gr Lip 36 Gr G. 9 Gr	29th of september » Flavor yoghurt » Haricot beans with carrots, potatoes and egg turmix	Cal 535 Kcal Prot 18 Gr H.C. 40 Gr Lip 37 Gr G. 10 Gr	30th of september » Fruit » Vegetables and rice with hake turmix	Cal 396 Kcal Prot 6 Gr H.C. 60 Gr Lip 30 Gr G. 4 Gr	1st of october		2nd of october	
5	5th of october		6th of october		7th of october		8th of october		9th of october	

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

SEPTEMBER / 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	7th of september » Lentejas con costilla » Contramuslo de pollo asado con romero fresco » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta	Cal 780 Kcal Prot 27 gr H.C. 30 gr Lip 39 gr G. 10 gr	8th of september » Espaguetis (integrales) a la carbonara de coliflor » Abadejo a la bilbaina » Tomate natural » Fruta	Cal 600 Kcal Prot 21 gr H.C. 47 gr Lip 30 gr G. 7 gr	9th of september » Pipirrana con arroz integral, tomate y olivas » Revuelto de mozzarella y eneldo » Lechuga y cebolla » Fruta	Cal 666 Kcal Prot 11 gr H.C. 49 gr Lip 38 gr G. 8 gr	10th of september » Crema de calabacín (ecológico) » Ragout de ternera con verduras y arroz » Ensalada con brotes de judia » Fruta	Cal 583 Kcal Prot 23 gr H.C. 38 gr Lip 36 gr G. 7 gr	11th of september » Judias verdes con boloñesa » Palometa con ajitos y cebolla en salsa de tomate » Patatas dado » Yogur natural	Cal 550 Kcal Prot 20 gr H.C. 30 gr Lip 48 gr G. 9 gr
2	14th of september » Sopa de verduras y cebada » Sajonia a la gallega » Ensalada verde » Fruta	Cal 748 Kcal Prot 13 gr H.C. 33 gr Lip 52 gr G. 14 gr	15th of september » Ensalada de pasta al pesto con tomate natural » Salmon al horno con salsa de soja » Brócoli » Fruta	Cal 803 Kcal Prot 18 gr H.C. 38 gr Lip 41 gr G. 7 gr	16th of september » Crema de guisantes con picatostes » Albóndigas con champiñones » Ensalada de zanahorias » Helado	Cal 769 Kcal Prot 13 gr H.C. 34 gr Lip 51 gr G. 15 gr	17th of september » Judias blancas ecológicas estofadas con quinoa (ecológica) » Pollo asado al estilo cajun » Lechuga y tomate » Fruta	Cal 758 Kcal Prot 25 gr H.C. 29 gr Lip 41 gr G. 10 gr	18th of september » Arroz en paella con verduras » Filete de merluza al horno con salsa Mery » Tomate aliñado » Fruta	Cal 596 Kcal Prot 15 gr H.C. 57 gr Lip 25 gr G. 4 gr
3	21st of september » Lentejas estofadas con chistorra y zanahoria baby » Tortilla de patatas » Lechuga y cebolla » Fruta	Cal 762 Kcal Prot 16 gr H.C. 37 gr Lip 42 gr G. 8 gr	22nd of september » Ensalada de patatas, huevo y maíz » Filete de palometa al horno » Tomate aliñado » Yogur natural	Cal 426 Kcal Prot 25 gr H.C. 43 gr Lip 30 gr G. 8 gr	23rd of september <u>Jornada china</u> » Wok de verduras con tallarines » Wok de pollo con verduras y salsa de soja » Ensalada con brotes de judia » Fruta	Cal 722 Kcal Prot 19 gr H.C. 42 gr Lip 36 gr G. 8 gr	24th of september » Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, » Morcillo, chorizo, patata y zanahorias » Ensalada murciana » Fruta	Cal 732 Kcal Prot 19 gr H.C. 42 gr Lip 36 gr G. 11 gr	25th of september » Arroz al curry » Medallón de bacalao al horno con sofrito de ajo » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta	Cal 631 Kcal Prot 14 gr H.C. 51 gr Lip 33 gr G. 5 gr
4	28th of september » Crema de calabaza y zanahoria » Canelones con bechamel y queso » Ensalada verde » Fruta	Cal 554 Kcal Prot 12 gr H.C. 49 gr Lip 36 gr G. 9 gr	29th of september » Paella alicantina » Palometa al horno » Ensalada de lechuga, maíz, queso y tomate » Yogur natural	Cal 733 Kcal Prot 17 gr H.C. 43 gr Lip 39 gr G. 8 gr	30th of september » Lentejas con judias verdes y jamon » Revuelto murciano con huevo, calabacín, patata y cebolla (ecológico) » Ensalada de remolacha » Fruta	Cal 668 Kcal Prot 19 gr H.C. 40 gr Lip 36 gr G. 7 gr	1st of october		2nd of october	
5	5th of october		6th of october		7th of october		8th of october		9th of october	

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

SEPTEMBER / 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	7th of september » Lentils with rib » Roast chicken with rosemary » Lettuce and shredded carrot » Fruit		8th of september » Spaghetti (wholemeal) with cauliflower carbonara » Bilbaina style pout » Fresh tomato » Fruit		9th of september » Pipirrana with brown rice, tomato and olives » Scrambled mozzarella and dill » Lettuce and onion » Fruit		10th of september » Cream of organic courgette soup » Beef and white rice ragout » Mung bean sprout salad » Fruit		11th of september » Green beans with bolognese » Oven-cooked bream with tomato sauce, garlic and onions » Diced potatoes » Natural yoghurt	
2	14th of september » Vegetable and barley soup » Galician-style saxony » Green salad » Fruit		15th of september » Pasta salad with pesto and natural tomato » Baked salmon with soy sauce » Broccoli » Fruit		16th of september » Cream of green peas soup with croutons » Meatballs with mushrooms » Carrot salad » Ice cream		17th of september » Haricot beans (ecological) with quinoa (Ecological) » Cajun roasted chicken » Lettuce and tomato » Fruit		18th of september » Paella with vegetables » Baked hake fillet with mery sauce » Tomato » Fruit	
3	21st of september » Stewed lentils with chistorra and baby carrot » Spanish omelette » Lettuce and onion » Fruit		22nd of september » Potatoes salad with egg and sweetcorn » Baked fish fillet » Tomato » Natural yoghurt		23rd of september <u>Jornada china</u> » Tagliatelle and vegetables wok » Chicken and vegetable wok & soy sauce » Been sprout salad » Fruit		24th of september » Traditional spanish 'cocido' stew with chicken and vegetables » Chickpeas, meat, sausage, potato & carrots stew » Murciana salad » Fruit		25th of september » Curried rice » Baked cod with garlic » Lettuce and shredded carrot » Fruit	
4	28th of september » Pumpkin and carrots cream » Canneloni with bechamel and cheese » Green salad » Fruit		29th of september » Alacant paella » Baked fish » Lettuce, sweetcorn, cheese and tomato » Salad » Natural yoghurt		30th of september » Lentils with green beans and ham » Scrambled egg of courgette potato and onion (ecological) » Beetroot salad » Fruit		1st of october		2nd of october	
5	5th of october		6th of october		7th of october		8th of october		9th of october	

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