



MENÚ MENSUAL La Moraleja

FEBRERO / 2020

NUTRITIP

Alimentos que nos ayudan en Febrero

La naturaleza se alía contigo este mes gracias a las materias primas de temporada que nos brinda y que te animamos a incorporar a tu dieta: alcachofas, los primeros espárragos trigueros, lombarda, guisantes, naranja sanguina... Estos ingredientes son depurativos e interesantes de tener a mano.

La mejor manera de añadir estos alimentos a su dieta (sin que nuestros peques protesten) es a través de arroces, guisos y pastas, para que poco a poco y sin estrés, vayan cogiéndoles el gusto y empiecen a demandarlos ellos mismos.



MENÚ (ENA)

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



MENÚ MENSUAL

La Moraleja

FEBRERO / 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	3 de febrero » Fruta de temporada » Turmix de cebolla, zanahoria y patata con merluza	Cal 353 Kcal Prot 7 gr H.C. 56 gr Lip 32 gr G. 5 gr	4 de febrero » Yogur de sabor » Turmix de guisante, zanahoria, patata y huevo	Cal 453 Kcal Prot 16 gr H.C. 39 gr Lip 43 gr G. 11 gr	5 de febrero » Fruta de temporada » Turmix de verduras y pasta con pollo	Cal 445 Kcal Prot 13 gr H.C. 50 gr Lip 33 gr G. 6 gr	6 de febrero » Fruta de temporada » Turmix de calabacín, patata y ternera	Cal 437 Kcal Prot 19 gr H.C. 43 gr Lip 34 gr G. 7 gr	7 de febrero » Fruta de temporada » Turmix de calabacín, zanahoria y patata con merluza	Cal 356 Kcal Prot 8 gr H.C. 55 gr Lip 32 gr G. 5 gr
2	10 de febrero » Fruta de temporada » Turmix de verduras con arroz y magro de cerdo	Cal 505 Kcal Prot 17 gr H.C. 47 gr Lip 33 gr G. 7 gr	11 de febrero » Fruta de temporada » Turmix de verduras y arroz con merluza	Cal 396 Kcal Prot 6 gr H.C. 60 gr Lip 30 gr G. 4 gr	12 de febrero » Fruta de temporada » Turmix de verduras y pasta con pollo	Cal 445 Kcal Prot 13 gr H.C. 50 gr Lip 33 gr G. 6 gr	13 de febrero » Fruta de temporada » Turmix de garbanzos con calabacín y merluza	Cal 363 Kcal Prot 13 gr H.C. 43 gr Lip 38 gr G. 5 gr	14 de febrero <u>JORNADA GASTRONÓMICA FRANCESA</u> » Mousse natural » Turmix de verduras, patata y ternera	Cal 495 Kcal Prot 20 gr H.C. 32 gr Lip 45 gr G. 15 gr
3	17 de febrero » Fruta de temporada » Turmix de puerro con arroz y magro de cerdo	Cal 474 Kcal Prot 17 gr H.C. 47 gr Lip 34 gr G. 7 gr	18 de febrero <u>JORNADA CHEF DEL MAR - ÁNGEL LEÓN</u> » Natillas » Turmix de zanahoria, puerro y arroz con merluza	Cal 428 Kcal Prot 8 gr H.C. 56 gr Lip 34 gr G. 9 gr	19 de febrero » Fruta de temporada » Turmix de alubias blancas con zanahoria, patata y huevo	Cal 467 Kcal Prot 16 gr H.C. 43 gr Lip 34 gr G. 6 gr	20 de febrero <u>JORNADA PROTEÍNA VEGETAL</u> » Fruta de temporada » Turmix de calabacín, zanahoria y patata con merluza	Cal 356 Kcal Prot 8 gr H.C. 55 gr Lip 32 gr G. 5 gr	21 de febrero <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> » Gelatina de fresa sin azúcar » Turmix de lentejas con zanahoria y pollo	Cal 404 Kcal Prot 19 gr H.C. 39 gr Lip 36 gr G. 6 gr
4	24 de febrero » Fruta de temporada » Turmix de puerro con arroz y magro de cerdo	Cal 474 Kcal Prot 17 gr H.C. 47 gr Lip 34 gr G. 7 gr	25 de febrero » Yogur de sabor » Turmix de alubias blancas con zanahoria, patata y huevo	Cal 535 Kcal Prot 18 gr H.C. 40 gr Lip 37 gr G. 10 gr	26 de febrero » Fruta de temporada » Turmix de verduras y arroz con merluza	Cal 396 Kcal Prot 6 gr H.C. 60 gr Lip 30 gr G. 4 gr	27 de febrero » Fruta de temporada » Turmix de alubias blancas con zanahoria, patata y huevo	Cal 467 Kcal Prot 16 gr H.C. 43 gr Lip 34 gr G. 6 gr	28 de febrero <u>NO LECTIVO</u>	
5	2 de marzo		3 de marzo		4 de marzo		5 de marzo		6 de marzo	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



La Moraleja Brains International School

C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid

Tlf.: 916 50 43 00 - www.colegiobrains.com



MENÚ MENSUAL

La Moraleja

FEBRERO / 2020

INFANTIL - PRIMARIA

► 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	3 de febrero » Fideuá con pollo » Palometa a la andaluza con mahonesa de limón » Ensalada verde con lechuga, pepino y olivas » Fruta de temporada	Cal 811 Kcal Prot 15 gr H.C. 45 gr Lip 37 gr G. 5 gr	4 de febrero » Alubias pintas estofadas » Revuelto campero (jamón, chorizo, patata) » Ensalada verde » Yogur de sabor	Cal 776 Kcal Prot 20 gr H.C. 34 gr Lip 42 gr G. 12 gr	5 de febrero » Crema de calabaza, romero y naranja » Pollo salteado con verduras » Patata gajo » Fruta de temporada	Cal 712 Kcal Prot 16 gr H.C. 32 gr Lip 49 gr G. 9 gr	6 de febrero » Sopa de ave con pasta » Albóndigas en salsa con patatas dado » Ensalada con huevo duro » Fruta de temporada	Cal 657 Kcal Prot 14 gr H.C. 42 gr Lip 41 gr G. 12 gr	7 de febrero » Arroz con verduras de la huerta » Tempura crujiente de abadejo » Lechuga y espárragos » Fruta de temporada	Cal 712 Kcal Prot 16 gr H.C. 54 gr Lip 27 gr G. 4 gr
2	10 de febrero » Sopa de pescado con estrellas » Lomo al horno a la mostaza » Rodaja de calabacín salteado » Fruta de temporada	Cal 741 Kcal Prot 14 gr H.C. 31 gr Lip 53 gr G. 15 gr	11 de febrero » Arroz con salsa alla norma » Medallón de merluza en costra de patata crujiente » Lechuga, maíz y zanahoria » Fruta de temporada	Cal 793 Kcal Prot 12 gr H.C. 50 gr Lip 36 gr G. 6 gr	12 de febrero » Crema de brócoli con picatostes » Pollo al chilindrón » Patatas a lo pobre » Fruta de temporada	Cal 654 Kcal Prot 14 gr H.C. 37 gr Lip 46 gr G. 8 gr	13 de febrero » Espaguetis a la putanesca vegetal » Atún encebollado » Ensalada con brotes de judía » Fruta de temporada	Cal 693 Kcal Prot 14 gr H.C. 46 gr Lip 37 gr G. 6 gr	14 de febrero <u>GASTRONOMÍA FRANCESA</u> » Patatas al gratén (le gratin daupinois) » Estofado de vacuno de la borgoña (boeu bourguignon) » Lechugas variadas con olivas, vinagreta de miel y mostaza » Mousse natural	Cal 931 Kcal Prot 21 gr H.C. 30 gr Lip 47 gr G. 16 gr
3	17 de febrero » Coliflor con bechamel » Butifarra de cerdo al horno » Pisto » Fruta de temporada	Cal 642 Kcal Prot 12 gr H.C. 28 gr Lip 57 gr G. 16 gr	18 de febrero <u>CHEF DEL MAR - ÁNGEL LEÓN</u> » Crema de guisantes y menta con crutones de centeno » Tallarines de merluza con salsa bolonesa vegetal » Ensalada verde » Natillas	Cal 808 Kcal Prot 17 gr H.C. 51 gr Lip 29 gr G. 7 gr	19 de febrero » Judías blancas (ecológico) con ajo, perejil y bacon » Revuelto de queso » Ensalada de lechuga, maíz, judía brote y zanahoria » Fruta de temporada	Cal 661 Kcal Prot 19 gr H.C. 34 gr Lip 41 gr G. 9 gr	20 de febrero <u>JORNADA PROTEÍNA VEGETAL</u> » Patatas en salsa verde » Hamburguesa vegetal sobre salsa de champiñones » Maíz y zanahoria rallada » Fruta de temporada	Cal 678 Kcal Prot 16 gr H.C. 48 gr Lip 31 gr G. 2 gr	21 de febrero <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> » Arroz de la sardina » Pechuga de pollo en disfraz de pizza » Ensalada verde con lechuga, pepino y olivas » Gelatina de fresa sin azúcar	Cal 751 Kcal Prot 21 gr H.C. 37 gr Lip 41 gr G. 9 gr
4	24 de febrero » Lentejas estofadas a la casera (con chorizo y verduras) » San Jacobo de jamón y queso » Lechuga y judía brote » Fruta de temporada	Cal 773 Kcal Prot 12 gr H.C. 41 gr Lip 42 gr G. 7 gr	25 de febrero » Crema de espinacas » Tortilla de patatas » Tomate aliñado » Yogur de sabor	Cal 673 Kcal Prot 14 gr H.C. 38 gr Lip 45 gr G. 10 gr	26 de febrero <u>TALLERES SCOLAREST</u> » Macarrones al pesto de brócoli » Salmón en costra de patata crujiente y tomate » Ensalada de espárragos » Fruta de temporada	Cal 866 Kcal Prot 16 gr H.C. 42 gr Lip 39 gr G. 7 gr	27 de febrero » Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, morcillo, chorizo, patata y zanahorias » Ensalada verde » Fruta de temporada	Cal 711 Kcal Prot 17 gr H.C. 43 gr Lip 37 gr G. 11 gr	28 de febrero <u>NO LECTIVO</u>	
5	2 de marzo		3 de marzo		4 de marzo		5 de marzo		6 de marzo	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



La Moraleja Brains International School

C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid

Tlf.: 916 50 43 00 - www.colegiobrains.com



MENÚ MENSUAL

La Moraleja

FEBRERO / 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	3 de febrero » Fideuá con pollo » Palometa a la andaluza con mahonesa de limón » Palometa con ajitos y cebolla en salsa de tomate » Ensalada verde con lechuga, pepino y olivas » Fruta de temporada	Cal 950 Kcal Prot 19 gr H.C. 40 gr Lip 39 gr G. 5 gr	4 de febrero » Alubias pintas estofadas » Revuelto campero (jamón, chorizo, patata) » Tortilla de queso con cebollino » Ensalada verde » Yogur de sabor	Cal 944 Kcal Prot 21 gr H.C. 28 gr Lip 47 gr G. 13 gr	5 de febrero » Crema de calabaza, romero y naranja » Pollo salteado con verduras » Pollo asado con salsa barbacoa » Patata gajo » Fruta de temporada	Cal 1.019 Kcal Prot 24 gr H.C. 23 gr Lip 51 gr G. 11 gr	6 de febrero » Sopa de ave con pasta » Albóndigas en salsa con patatas dada » Albóndigas a la jardinera con guisantes, zanahoria, judía verde y patata » Ensalada con huevo duro » Fruta de temporada	Cal 956 Kcal Prot 15 gr H.C. 33 gr Lip 49 gr G. 15 gr	7 de febrero » Arroz con verduras de la huerta » Tempura crujiente de abadejo » Abadejo gratinado con queso » Lechuga y espárragos » Fruta de temporada	Cal 865 Kcal Prot 22 gr H.C. 45 gr Lip 31 gr G. 5 gr
2	10 de febrero » Sopa de pescado con estrellas » Lomo al horno a la mostaza » Solomillo de cerdo en salsa de manzana » Rodaja de calabacín salteado » Fruta de temporada	Cal 927 Kcal Prot 18 gr H.C. 27 gr Lip 52 gr G. 15 gr	11 de febrero » Arroz con salsa alla norma » Medallón de merluza en costra de patata crujiente » Medallón de merluza al horno a la gallega » Lechuga, maíz y zanahoria » Fruta de temporada	Cal 1.019 Kcal Prot 13 gr H.C. 42 gr Lip 43 gr G. 6 gr	12 de febrero » Crema de brócoli con picatostes » Pollo al chilindrón » Jamoncitos de pollo a la cazadora » Patatas al pobre » Fruta de temporada	Cal 1.090 Kcal Prot 24 gr H.C. 23 gr Lip 51 gr G. 11 gr	13 de febrero » Espaguetis a la putanesca vegetal » Atún encebollado » Atún Orly » Ensalada con brotes de judía » Fruta de temporada	Cal 992 Kcal Prot 14 gr H.C. 38 gr Lip 46 gr G. 7 gr	14 de febrero <u>GASTRONOMÍA FRANCESA</u> » Patatas al gratén (le gratin dauphinois) » Estofado de vacuno de la borgoña (boeuf bourguignon) » Quiche de puerro y huevo lorraine » Lechugas variadas con olivas, vinagreta de miel y mostaza » Mousse natural	Cal 1.187 Kcal Prot 21 gr H.C. 25 gr Lip 52 gr G. 17 gr
3	17 de febrero » Coliflor con bechamel » Butifarra de cerdo al horno » Longanizas con tomate » Pisto » Fruta de temporada	Cal 999 Kcal Prot 13 gr H.C. 20 gr Lip 65 gr G. 20 gr	18 de febrero <u>CHEF DEL MAR ÁNGEL LEÓN</u> » Crema de guisantes y menta con crema de centeno » Tallarines de merluza con salsa bolonesa vegetal » Tallarines de merluza con juliana de setas » Ensalada verde » Natillas	Cal 1.176 Kcal Prot 19 gr H.C. 52 gr Lip 26 gr G. 5 gr	19 de febrero » Judías blancas (ecológico) con ajo, perejil y bacon » Revuelto de queso » Huevos fritos con papas dado vapor y ajílomojili de oliva » Ensalada de lechuga, maíz, judía brote y zanahoria » Fruta de temporada	Cal 931 Kcal Prot 20 gr H.C. 28 gr Lip 48 gr G. 11 gr	20 de febrero <u>JORNADA PROTEÍNA VEGETAL</u> » Patatas en salsa verde » Hamburguesa vegetal sobre salsa de champiñones » Hamburguesa vegetal con salsa de cebolla caramelizada » Maíz y zanahoria rallada » Fruta de temporada	Cal 1.104 Kcal Prot 13 gr H.C. 37 gr Lip 47 gr G. 3 gr	21 de febrero <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> » Arroz de la sardina » Pechuga de pollo en disfraz de pizza » Pollo al ajillo » Ensalada verde con lechuga, pepino y olivas » Gelatina de fresa sin azúcar	Cal 1.017 Kcal Prot 25 gr H.C. 28 gr Lip 47 gr G. 11 gr
4	24 de febrero » Lentejas estofadas a la casera (con chorizo y verduras) » San Jacobo de jamón y queso » Croquetas de espinacas » Lechuga y judía brote » Fruta de temporada	Cal 1.042 Kcal Prot 10 gr H.C. 38 gr Lip 48 gr G. 7 gr	25 de febrero » Crema de espinacas » Tortilla de patatas » Revuelto murciano con huevo, calabacín, patata y cebolla » Tomate aliñado » Yogur de sabor	Cal 854 Kcal Prot 16 gr H.C. 32 gr Lip 50 gr G. 11 gr	26 de febrero <u>TALLERES SCOLAREST</u> » Macarrones al pesto de brócoli » Salmón en costra de patata crujiente y tomate » Salmón con patatas al pesto de parmesano » Ensalada de espárragos » Fruta de temporada	Cal 1.156 Kcal Prot 20 gr H.C. 34 gr Lip 43 gr G. 8 gr	27 de febrero » Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, morcillo, chorizo, patata y zanahorias » Lácón a la gallega » Ensalada verde » Fruta de temporada	Cal 976 Kcal Prot 19 gr H.C. 38 gr Lip 40 gr G. 11 gr	28 de febrero <u>NO LECTIVO</u>	
5	2 de marzo		3 de marzo		4 de marzo		5 de marzo		6 de marzo	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



La Moraleja Brains International School

C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid

Tlf.: 916 50 43 00 - www.colegiobrains.com



MONTHLY MENU La Moraleja

FEBRUARY / 2020

NUTRITIP

Foods that help in February

Nature is on our side this month thanks to the seasonal fresh ingredients that offers us and which we encourage you to incorporate into your diet: artichokes, the first wild asparagus, Lombard, peas, peas, blood orange... These ingredients are purifying and appealing to have at hand.

The best way to add these foods to your diet (without children protesting!) is through rice, stews and pasta, so that little by little and without stress, they will begin to enjoy them and even ask for more.



DINNER MENU

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



La Moraleja Brains International School

C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid

Tlf.: 916 50 43 00 - www.colegiobrains.com

brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS



MONTHLY MENU

La Moraleja

FEBRUARY / 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	3rd of february » Fruit » Onion, carrots and potatoes with hake turmix	Cal 353 Kcal Prot 7 gr H.C. 56 gr Lip 32 gr G. 5 gr	4th of february » Flavor yoghurt » Peas, carrots, potatoes and egg turmix	Cal 453 Kcal Prot 16 gr H.C. 39 gr Lip 43 gr G. 11 gr	5th of february » Fruit » Vegetables and pasta with chicken turmix	Cal 445 Kcal Prot 13 gr H.C. 50 gr Lip 33 gr G. 6 gr	6th of february » Fruit » Courgette, potatoes and beef turmix	Cal 437 Kcal Prot 19 gr H.C. 43 gr Lip 34 gr G. 7 gr	7th of february » 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	10th of february » Fruit » Vegetables with rice and pork turmix	Cal 505 Kcal Prot 17 gr H.C. 47 gr Lip 33 gr G. 7 gr	11th of february » Fruit » Vegetables and rice with hake turmix	Cal 396 Kcal Prot 6 gr H.C. 60 gr Lip 30 gr G. 4 gr	12th of february » Fruit » Vegetables and pasta with chicken turmix	Cal 445 Kcal Prot 13 gr H.C. 50 gr Lip 33 gr G. 6 gr	13th of february » Fruit » Chickpeas with courgette and hake turmix	Cal 363 Kcal Prot 13 gr H.C. 43 gr Lip 38 gr G. 5 gr	14th of february <u>JORNADA GASTRONÓMICA FRANCESA</u> » Natural mousse » Vegetables, potatoes and beef turmix	Cal 495 Kcal Prot 20 gr H.C. 32 gr Lip 45 gr G. 15 gr
3	17th of february » Fruit » Leek with rice and pork turmix	Cal 474 Kcal Prot 17 gr H.C. 47 gr Lip 34 gr G. 7 gr	18th of february <u>JORNADA CHEF DEL MAR - ÁNGEL LEÓN</u> » 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	19th of february » 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	20th of february <u>JORNADA PROTEINA VEGETAL</u> » Fruit » Courgette, carrots and potatoes with hake turmix	Cal 356 Kcal Prot 8 gr H.C. 55 gr Lip 32 gr G. 5 gr	21st of february <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> » 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	24th of february » Fruit » Leek with rice and pork turmix	Cal 474 Kcal Prot 17 gr H.C. 47 gr Lip 34 gr G. 7 gr	25th of february » 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	26th of february » Fruit » Vegetables and rice with hake turmix	Cal 396 Kcal Prot 6 gr H.C. 60 gr Lip 30 gr G. 4 gr	27th of february » 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	28th of february <u>NO LECTIVO</u>	
5	2nd of march		3rd of march		4th of march		5th of march		6th of march	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

La Moraleja Brains International School

C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid

Tlf.: 916 50 43 00 - www.colegiobrains.com



MONTHLY MENU

La Moraleja

FEBRUARY / 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	3rd of february » Fideua (noodles) with chicken » Andalusian style fish & lemon mayonnaise » Green salad with lettuce, cucumber and olives » Fruit	Cal 811 Kcal Prot 15 gr H.C. 45 gr Lip 37 gr G. 5 gr	4th of february » Red kidney beans stew » Scrambled eggs (ham, chorizo, potato) » Green salad » Flavor yoghurt	Cal 776 Kcal Prot 20 gr H.C. 34 gr Lip 42 gr G. 12 gr	5th of february » Pumpkin cream with rosemary and orange » Chicken sautéed with vegetable » Potatoes » Fruit	Cal 712 Kcal Prot 16 gr H.C. 32 gr Lip 49 gr G. 9 gr	6th of february » Chicken pasta soup » Meatballs in sauce with diced potatoes » Salad with boiled egg » Fruit	Cal 657 Kcal Prot 14 gr H.C. 42 gr Lip 41 gr G. 12 gr	7th of february » Vegetables rice » Crispy tempura of pollock » Lettuce and asparagus » Fruit	Cal 712 Kcal Prot 16 gr H.C. 54 gr Lip 27 gr G. 4 gr
2	10th of february » Fish soup with stars pasta » Baked loin in mustard sauce » Sliced courgette » Fruit	Cal 741 Kcal Prot 14 gr H.C. 31 gr Lip 53 gr G. 15 gr	11th of february » Rice with norma's sauce » Slice of hake with crispy potato crust » Lettuce, sweetcorn and carrots » Fruit	Cal 793 Kcal Prot 12 gr H.C. 50 gr Lip 36 gr G. 6 gr	12th of february » Cream of broccoli soup with croutons » Chicken in tomato and red pepper sauce » Sliced potatoes » Fruit	Cal 654 Kcal Prot 14 gr H.C. 37 gr Lip 46 gr G. 8 gr	13th of february » Spaghetti with vegetable "putanesca" » Tuna fish with onion » Mung bean sprout salad » Fruit	Cal 693 Kcal Prot 14 gr H.C. 46 gr Lip 37 gr G. 6 gr	14th of february <u>GASTRONOMÍA FRANCESA</u> » Potatoes au gratin » "Borgoña" braised beef (boeuf bourguignon) » Lettuce and olive salad with a honey and mustard vinaigrette » Natural mousse	Cal 931 Kcal Prot 21 gr H.C. 30 gr Lip 47 gr G. 16 gr
3	17th of february » Cauliflower with bechamel sauce » Baked pork sausage » Ratatouille » Fruit	Cal 642 Kcal Prot 12 gr H.C. 28 gr Lip 57 gr G. 16 gr	18th of february <u>CHEF DEL MAR - ÁNGEL LEÓN</u> » Cream of peas soup and mint with diced bread » Fish noodles with vegetarian bolognese » Green salad » Custard cream	Cal 808 Kcal Prot 17 gr H.C. 51 gr Lip 29 gr G. 7 gr	19th of february » Haricot beans (ecological) with garlic, parsley and bacon » Scrambled eggs with cheese » Salad with lettuce, sweetcorn, mung beans and carrot » Fruit	Cal 661 Kcal Prot 19 gr H.C. 34 gr Lip 41 gr G. 9 gr	20th of february <u>JORNADA PROTEÍNA VEGETAL</u> » Potatoes in green sauce » Veggie burger with mushroom sauce » Sweetcorn and grated carrots » Fruit	Cal 678 Kcal Prot 16 gr H.C. 48 gr Lip 31 gr G. 2 gr	21st of february <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> » Sardine rice » Chicken breast in pizza costume » Green salad with lettuce, cucumber and olives » Sugar free strawberry gelatin	Cal 751 Kcal Prot 21 gr H.C. 37 gr Lip 41 gr G. 9 gr
4	24th of february » Home style lentils stew (with red sausage and vegetables) » Ham & cheese "San Jacobo" » Lettuce and mung bean » Fruit	Cal 773 Kcal Prot 12 gr H.C. 41 gr Lip 42 gr G. 7 gr	25th of february » Cream of spinach soup » Spanish omelette » Tomato » Flavor yoghurt	Cal 673 Kcal Prot 14 gr H.C. 38 gr Lip 45 gr G. 10 gr	26th of february <u>TALLERES SCOLARES</u> » Macaroni to the broccoli pesto sauce » Salmon in crispy potato and tomato crust » Asparagus salad » Fruit	Cal 866 Kcal Prot 16 gr H.C. 42 gr Lip 39 gr G. 7 gr	27th of february » Traditional spanish 'cocido' stew with chicken and vegetables » Chickpeas, meat, sausage, potato & carrots stew » Green salad » Fruit	Cal 711 Kcal Prot 17 gr H.C. 43 gr Lip 37 gr G. 11 gr	28th of february <u>NO LECTIVO</u>	
5	2nd of march		3rd of march		4th of march		5th of march		6th of march	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

La Moraleja Brains International School

C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid

Tlf.: 916 50 43 00 - www.colegiobrains.com



MONTHLY MENU

La Moraleja

FEBRUARY / 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	3rd of february » Fideua (noodles) with chicken » Andalusian style fish & lemon mayonnaise » Oven-cooked bream with tomato sauce, garlic and onions » Green salad with lettuce, cucumber and olives » Fruit	Cal 950 Kcal Prot 19 gr H.C. 40 gr Lip 39 gr G. 5 gr	4th of february » Red kidney beans stew » Scrambled eggs (ham, chorizo, potato) » Cheese and chive omelette » Green salad » Flavor yoghurt	Cal 944 Kcal Prot 21 gr H.C. 28 gr Lip 47 gr G. 13 gr	5th of february » Pumpkin cream with rosemary and orange » Chicken sautéed with vegetable » Roast chicken with barbecue sauce » Potatoes » Fruit	Cal 1.019 Kcal Prot 24 gr H.C. 23 gr Lip 51 gr G. 11 gr	6th of february » Chicken pasta soup » Meatballs in sauce with diced potatoes » Meatballs with vegetables » Salad with boiled egg » Fruit	Cal 956 Kcal Prot 15 gr H.C. 33 gr Lip 49 gr G. 15 gr	7th of february » Vegetables rice » Crispy tempura of pollock » Gratinated abadejo with cheese » Lettuce and asparagus » Fruit	Cal 865 Kcal Prot 22 gr H.C. 45 gr Lip 31 gr G. 5 gr
2	10th of february » Fish soup with stars pasta » Baked loin in mustard sauce » Pork tenderloin in apple sauce » Sliced courgette » Fruit	Cal 927 Kcal Prot 18 gr H.C. 27 gr Lip 52 gr G. 15 gr	11th of february » Rice with norma's sauce » Slice of hake with crispy potato crust » Galicia-style hake » Lettuce, sweetcorn and carrots » Fruit	Cal 1.019 Kcal Prot 13 gr H.C. 42 gr Lip 43 gr G. 6 gr	12th of february » Cream of broccoli soup with croutons » Chicken in tomato and red pepper sauce » Chicken drumsticks chasseur » Sliced potatoes » Fruit	Cal 1.090 Kcal Prot 24 gr H.C. 23 gr Lip 51 gr G. 11 gr	13th of february » Spaghetti with vegetable "putanesca" » Tuna fish with onion » Battered tuna » Mung bean sprout salad » Fruit	Cal 992 Kcal Prot 14 gr H.C. 38 gr Lip 46 gr G. 7 gr	14th of february <u>GASTRONOMÍA FRANCESA</u> » Potatoes au gratin » "Borgoña" braised beef (boeuf bourguignon) » Leek and egg lorraine quiche » Lettuce and olive salad with a honey and mustard vinaigrette » Natural mousse	Cal 1.187 Kcal Prot 21 gr H.C. 25 gr Lip 52 gr G. 17 gr
3	17th of february » Cauliflower with bechamel sauce » Baked pork sausage » Sausages with tomato » Ratatouille » Fruit	Cal 999 Kcal Prot 13 gr H.C. 20 gr Lip 65 gr G. 20 gr	18th of february <u>CHEF DEL MAR - ÁNGEL LEÓN</u> » Cream of peas soup and mint with diced bread » Fish noodles with vegetarian bolognese » Fish noodles with julienne mushrooms » Green salad » Custard cream	Cal 1.176 Kcal Prot 19 gr H.C. 52 gr Lip 26 gr G. 5 gr	19th of february » Haricot beans (ecological) with garlic, parsley and bacon » Scrambled eggs with cheese » Fried eggs with steamed potatoes and olive sauce » Salad with lettuce, sweetcorn, mung beans and carrot » Fruit	Cal 931 Kcal Prot 20 gr H.C. 28 gr Lip 48 gr G. 11 gr	20th of february <u>JORNADA PROTEÍNA VEGETAL</u> » Potatoes in green sauce » Veggie burger with mushroom sauce » Veggie burger with caramelized onion sauce » Sweetcorn and grated carrots » Fruit	Cal 1.104 Kcal Prot 13 gr H.C. 37 gr Lip 47 gr G. 3 gr	21st of february <u>MENÚ ESPECIAL DE CARNAVAL</u> » Sardine rice » Chicken breast in pizza costume » Garlic chicken » Green salad with lettuce, cucumber and olives » Sugar free strawberry gelatin	Cal 1.017 Kcal Prot 25 gr H.C. 28 gr Lip 47 gr G. 11 gr
4	24th of february » Home style lentils stew (with red sausage and vegetables) » Ham & cheese "San Jacobo" » Spinach croquettes » Lettuce and mung bean » Fruit	Cal 1.042 Kcal Prot 10 gr H.C. 38 gr Lip 48 gr G. 7 gr	25th of february » Cream of spinach soup » Spanish omelette » Scrambled eggs with courgette, onion and potato » Tomato » Flavor yoghurt	Cal 854 Kcal Prot 16 gr H.C. 32 gr Lip 50 gr G. 11 gr	26th of february <u>TALLERES SCOLARES</u> » Macaroni to the broccoli pesto sauce » Salmon in crispy potato and tomato crust » Salmon with potatoes and parmesan pesto » Asparagus salad » Fruit	Cal 1.156 Kcal Prot 20 gr H.C. 34 gr Lip 43 gr G. 8 gr	27th of february » Traditional spanish 'cocido' stew with chicken and vegetables » Chickpeas, meat, sausage, potato & carrots stew » Galician style boiled pork » Green salad » Fruit	Cal 976 Kcal Prot 19 gr H.C. 38 gr Lip 40 gr G. 11 gr	28th of february <u>NO LECTIVO</u>	
5	2nd of march		3rd of march		4th of march		5th of march		6th of march	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



La Moraleja Brains International School

C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid

Tlf.: 916 50 43 00 - www.colegiobrains.com