



MENÚ MENSUAL La Moraleja

MAYO / 2019

MENÚ CENA

NUTRITIP

¡Lleva el color de la primavera a tus platos!

Como vamos a hacer en el menú de estos meses en el colegio, os animamos a aprovechar que se trata de **la estación del año en que hay más abundancia de alimentos frescos repletos de vitaminas**, fibra y minerales para darle color de primavera a la dieta de vuestros hijos y potenciar el consumo de alimentos de temporada:

» Rojos

estamos en la estación de las frutas de este color, como las fresas, fresas y frambuesas, **son frutas ricas en vitamina C** con un alto contenido en agua y en fibra.

» Amarillos

Tenemos también las frutas amarillas o anaranjadas, nísperos, albaricoques, nectarinas... **Son ricas en carotenos, propiedades antioxidantes** y protegen nuestra piel de los efectos de los rayos solares.

» Verdes

la primavera es época de ajos, cebollas tiernas y espárragos, producto estrella de la primavera. Son verduras que contienen **mucha fibra y pocas calorías**. No nos podemos olvidar de las legumbres de primavera, como los guisantes y las habas. En primavera es cuando las podemos consumir frescas y con todas sus propiedades gustativas y nutricionales.



Si hemos comido	Podemos cenar
Cereales, féculas o legumbres	<i>Hortalizas crudas o legumbres cocidas</i>
Verduras	<i>Cereales o féculas</i>
Carne	<i>Pescado o huevo</i>
Pescado	<i>Carne magra o huevo</i>
Huevo	<i>Pescado o carne magra</i>
Fruta	<i>Lácteos o fruta</i>
Lácteos	<i>Fruta</i>



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.colegiobraines.com



MENÚ MENSUAL

La Moraleja

MAYO / 2019

YOUNG LEARNERS

- » 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	29 de abril		30 de abril		1 de mayo		2 de mayo		3 de mayo	
					FESTIVO		FESTIVO		No LECTIVO	
2	6 de mayo	Cal 415 Kcal Prot 23 gr H.C. 34 gr Lip 40 gr G. 9 gr	7 de mayo	Cal 492 Kcal Prot 21 gr H.C. 42 gr Lip 34 gr G. 9 gr	8 de mayo	Cal 434 Kcal Prot 13 gr H.C. 49 gr Lip 34 gr G. 6 gr	9 de mayo	Cal 427 Kcal Prot 20 gr H.C. 42 gr Lip 35 gr G. 7 gr	10 de mayo	Cal 376 Kcal Prot 16 gr H.C. 47 gr Lip 33 gr G. 5 gr
	» Fruta de temporada		» Lácteo		» Fruta de temporada		» Fruta de temporada		» Fruta de temporada	
	» Turmix de guisantes, patatas y magro de cerdo		» Turmix de verduras, patata y ternera		» Turmix de verduras y pasta con pollo		» Turmix de calabacín, patata y ternera		» Turmix de puerro y patata con merluza	
	» Trocitos de magro de cerdo		» Trocitos de ternera		» Trocitos de pollo		» Trocitos de ternera		» Trocitos de merluza	
3	13 de mayo	Cal 463 Kcal Prot 17 gr H.C. 46 gr Lip 35 gr G. 8 gr	14 de mayo	Cal 771 Kcal Prot 14 gr H.C. 50 gr Lip 34 gr G. 7 gr	15 de mayo		16 de mayo	Cal 449 Kcal Prot 19 gr H.C. 43 gr Lip 33 gr G. 7 gr	17 de mayo	Cal 537 Kcal Prot 10 gr H.C. 61 gr Lip 27 gr G. 5 gr
	» Fruta de temporada		» Barquillo		FESTIVO		» Fruta de temporada		» Fruta de temporada	
	» Turmix de puerro con arroz y magro de cerdo		» Rosquillas				» Turmix de verduras, patata y ternera		» Turmix de coliflor, zanahoria y arroz con pollo	
	» Trocitos de magro de cerdo		» Turmix de verduras y patata con merluza				» Trocitos de ternera		» Trocitos de pollo	
4	20 de mayo	Cal 434 Kcal Prot 13 gr H.C. 49 gr Lip 34 gr G. 6 gr	21 de mayo	Cal 537 Kcal Prot 19 gr H.C. 45 gr Lip 34 gr G. 9 gr	22 de mayo	Cal 509 Kcal Prot 19 gr H.C. 39 gr Lip 40 gr G. 12 gr	23 de mayo	Cal 382 Kcal Prot 12 gr H.C. 47 gr Lip 37 gr G. 7 gr	24 de mayo	Cal 449 Kcal Prot 16 gr H.C. 51 gr Lip 30 gr G. 5 gr
	» Fruta de temporada		» Lácteo		» Helado		» Fruta de temporada		» Fruta de temporada	
	» Turmix de verduras y pasta con pollo		» Turmix de verduras con arroz y magro de cerdo		» Turmix de verduras, patata y ternera		» Turmix de zanahoria patata y pollo		» Turmix de verduras y arroz con merluza	
	» Trocitos de pollo		» Trocitos de magro de cerdo		» Trocitos de ternera				» Trocitos de merluza	
5	27 de mayo	Cal 427 Kcal Prot 20 gr H.C. 42 gr Lip 35 gr G. 7 gr	28 de mayo	Cal 477 Kcal Prot 15 gr H.C. 47 gr Lip 35 gr G. 8 gr	29 de mayo	Cal 402 Kcal Prot 15 gr H.C. 48 gr Lip 32 gr G. 5 gr	30 de mayo	Cal 494 Kcal Prot 17 gr H.C. 46 gr Lip 34 gr G. 7 gr	31 de mayo	Cal 382 Kcal Prot 12 gr H.C. 47 gr Lip 37 gr G. 7 gr
	» Fruta de temporada		» Lácteo		» Fruta de temporada		» Fruta de temporada		» Fruta de temporada	
	» Turmix de calabacín, patata y ternera		» Turmix de verduras y pasta con pollo		» Turmix de verduras y patata con merluza		» Turmix de verduras con arroz y magro de cerdo		» Turmix de zanahoria patata y pollo	
	» Trocitos de ternera		» Trocitos de pollo		» Trocitos de merluza		» Trocitos de magro de cerdo		» Trocitos de pollo	

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.colegiobraines.com



MENÚ MENSUAL La Moraleja

MAYO / 2019

INFANTIL

- » 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
	29 de abril		30 de abril		1 de mayo		2 de mayo		3 de mayo	
1					FESTIVO		FESTIVO		NO LECTIVO	
2	6 de mayo » Crema de calabacín natural con picatostes » Albóndigas con guisantes, zanahoria y patatas cuadro » Tomate con orégano » Fruta	Cal 768 Kcal Prot 13 gr H.C. 38 gr Lip 46 gr G. 11 gr	7 de mayo » Lentejas con costilla » Revuelto aragones con huevo, jamon, patata y pimiento verde » Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y aceitunas » Lácteo	Cal 814 Kcal Prot 20 gr H.C. 40 gr Lip 36 gr G. 9 gr	8 de mayo » Paella valenciana » Pollo al horno con soja y miel » Lechuga y pepino » Fruta	Cal 747 Kcal Prot 15 gr H.C. 51 gr Lip 32 gr G. 6 gr	9 de mayo » Brócoli al aceite de curry » Ternera en salsa de setas » Ensalada de espárragos » Fruta	Cal 523 Kcal Prot 25 gr H.C. 37 gr Lip 34 gr G. 7 gr	10 de mayo » Macarrones con tomate y queso rallado » Salmón con salsa mediterranea » Ensalada verde » Fruta	Cal 804 Kcal Prot 16 gr H.C. 43 gr Lip 38 gr G. 6 gr
3	13 de mayo » Cazuela de fideos y caella » Croquetas artesanas de jamón » Maiz y tomate » Fruta	Cal 1.008 Kcal Prot 15 gr H.C. 45 gr Lip 38 gr G. 6 gr	14 de mayo <u>Jornada gastronómica de madrid</u> » Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, morcillo, chorizo, patata y repollo » Ensalada de espárragos » Barquillo	Cal 1.097 Kcal Prot 15 gr H.C. 49 gr Lip 33 gr G. 9 gr	15 de mayo FESTIVO		16 de mayo » Crema de calabaza » Tortilla de patatas » Lechuga y pepino » Fruta	Cal 663 Kcal Prot 12 gr H.C. 41 gr Lip 44 gr G. 7 gr	17 de mayo » Ensalada de pasta tricolor (huevo duro, tomate y maíz) » Contramuslo de pollo al horno con manzana » Lechuga y col lombarda » Fruta	Cal 673 Kcal Prot 17 gr H.C. 51 gr Lip 30 gr G. 6 gr
4	20 de mayo » Arroz tres delicias » Huevos revueltos con bacon » Ensalada de lechuga, tomate y remolacha » Fruta	Cal 817 Kcal Prot 12 gr H.C. 45 gr Lip 40 gr G. 10 gr	21 de mayo » Lentejas con chorizo » Lomo al horno a la mostaza » Lechuga y tomate » Lácteo	Cal 968 Kcal Prot 20 gr H.C. 32 gr Lip 45 gr G. 15 gr	22 de mayo <u>Jornada gastronómica de italia</u> » Lasaña de carne » "Vitello tonnato" » Ensalada de pesto » Helado	Cal 693 Kcal Prot 21 gr H.C. 34 gr Lip 43 gr G. 13 gr	23 de mayo » Guisantes salteados con jamón » Pollo con salsa griega » Lechuga y huevo duro » Fruta	Cal 531 Kcal Prot 20 gr H.C. 38 gr Lip 38 gr G. 8 gr	24 de mayo » Cremosa de zanahorias con tomillo fresco » Rustidera de merluza » Tomate provenzal » Fruta	Cal 492 Kcal Prot 17 gr H.C. 43 gr Lip 35 gr G. 6 gr
5	27 de mayo » Judías verdes con aceite de oliva » Hamburguesa de ternera con cebolla pochada » Patata gajo » Fruta	Cal 735 Kcal Prot 15 gr H.C. 30 gr Lip 51 gr G. 12 gr	28 de mayo » Tabule de quinoa con tomate, aceituna, menta y oliva virgen » Huevos revueltos » Salchichas » Tomate con orégano » Lácteo	Cal 768 Kcal Prot 15 gr H.C. 36 gr Lip 47 gr G. 13 gr	29 de mayo » Patatas con costilla » Palometa a la andaluza (enharinado y frito) » Ensalada verde » Fruta	Cal 805 Kcal Prot 14 gr H.C. 32 gr Lip 51 gr G. 9 gr	30 de mayo » Vichyssoise » Magro en salsa de tomate » Ensalada de lechuga, maíz, atún y aceitunas verdes » Fruta	Cal 678 Kcal Prot 20 gr H.C. 34 gr Lip 42 gr G. 9 gr	31 de mayo » Fideua con pescado » Pollo asado con tomillo » Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria » Fruta	Cal 706 Kcal Prot 16 gr H.C. 48 gr Lip 32 gr G. 6 gr

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.colegiobraines.com



MENÚ MENSUAL

La Moraleja

MAYO / 2019

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
	29 de abril		30 de abril		1 de mayo		2 de mayo		3 de mayo	
1					FESTIVO		FESTIVO		NO LECTIVO	
2	6 de mayo » Crema de calabacín natural con picatostes » Albóndigas con guisantes, zanahoria y patatas cuadro » Tomate con orégano » Fruta	Cal 768 Kcal Prot 13 gr H.C. 38 gr Lip 46 gr G. 11 gr	7 de mayo » Lentejas con costilla » Revuelto aragones con huevo, jamon, patata y pimiento verde » Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y aceitunas » Lácteo	Cal 814 Kcal Prot 20 gr H.C. 40 gr Lip 36 gr G. 9 gr	8 de mayo » Paella valenciana » Pollo al horno con soja y miel » Lechuga y pepino » Fruta	Cal 747 Kcal Prot 15 gr H.C. 51 gr Lip 32 gr G. 6 gr	9 de mayo » Brócoli al aceite de curry » Ternera en salsa de setas » Ensalada de espárragos » Fruta	Cal 523 Kcal Prot 25 gr H.C. 37 gr Lip 34 gr G. 7 gr	10 de mayo » Macarrones con tomate y queso rallado » Salmón con salsa mediterranea » Ensalada verde » Fruta	Cal 804 Kcal Prot 16 gr H.C. 43 gr Lip 38 gr G. 6 gr
3	13 de mayo » Cazuela de fideos y caella » Croquetas artesanas de jamón » Maiz y tomate » Fruta	Cal 1.008 Kcal Prot 15 gr H.C. 45 gr Lip 38 gr G. 6 gr	14 de mayo <u>Jornada gastronómica de madrid</u> » Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, morcillo, chorizo, patata y repollo » Ensalada de espárragos » Barquillo	Cal 1.097 Kcal Prot 15 gr H.C. 49 gr Lip 33 gr G. 9 gr	15 de mayo FESTIVO		16 de mayo » Crema de calabaza » Tortilla de patatas » Lechuga y pepino » Fruta	Cal 663 Kcal Prot 12 gr H.C. 41 gr Lip 44 gr G. 7 gr	17 de mayo » Ensalada de pasta tricolor (huevo duro, tomate y maíz) » Contramuslo de pollo al horno con manzana » Lechuga y col lombarda » Fruta	Cal 673 Kcal Prot 17 gr H.C. 51 gr Lip 30 gr G. 6 gr
4	20 de mayo » Arroz tres delicias » Huevos revueltos con bacon » Ensalada de lechuga, tomate y remolacha » Fruta	Cal 817 Kcal Prot 12 gr H.C. 45 gr Lip 40 gr G. 10 gr	21 de mayo » Lentejas con chorizo » Lomo al horno a la mostaza » Lechuga y tomate » Lácteo	Cal 968 Kcal Prot 20 gr H.C. 32 gr Lip 45 gr G. 15 gr	22 de mayo <u>Jornada gastronómica de italia</u> » Lasaña de carne » "Vitello tonnato" » Ensalada de pesto » Helado	Cal 693 Kcal Prot 21 gr H.C. 34 gr Lip 43 gr G. 13 gr	23 de mayo » Guisantes salteados con jamón » Pollo con salsa griega » Lechuga y huevo duro » Fruta	Cal 531 Kcal Prot 20 gr H.C. 38 gr Lip 38 gr G. 8 gr	24 de mayo » Cremosa de zanahorias con tomillo fresco » Rustidera de merluza » Tomate provenzal » Fruta	Cal 492 Kcal Prot 17 gr H.C. 43 gr Lip 35 gr G. 6 gr
5	27 de mayo » Judías verdes con aceite de oliva » Hamburguesa de ternera con cebolla pochada » Patata gajo » Fruta	Cal 735 Kcal Prot 15 gr H.C. 30 gr Lip 51 gr G. 12 gr	28 de mayo » Tabule de quinoa con tomate, aceituna, menta y oliva virgen » Huevos revueltos » Salchichas » Tomate con orégano » Lácteo	Cal 768 Kcal Prot 15 gr H.C. 36 gr Lip 47 gr G. 13 gr	29 de mayo » Patatas con costilla » Palometa a la andaluza (enharinado y frito) » Ensalada verde » Fruta	Cal 805 Kcal Prot 14 gr H.C. 32 gr Lip 51 gr G. 9 gr	30 de mayo » Vichyssoise » Magro en salsa de tomate » Ensalada de lechuga, maíz, atún y aceitunas verdes » Fruta	Cal 678 Kcal Prot 20 gr H.C. 34 gr Lip 42 gr G. 9 gr	31 de mayo » Fideua con pescado » Pollo asado con tomillo » Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria » Fruta	Cal 706 Kcal Prot 16 gr H.C. 48 gr Lip 32 gr G. 6 gr

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.colegiobraines.com



MENÚ MENSUAL

La Moraleja

MAYO / 2019

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	29 de abril		30 de abril		1 de mayo		2 de mayo		3 de mayo	
2	6 de mayo	Cal 1.114 Kcal Prot 14 gr H.C. 30 gr Lip 53 gr G. 14 gr	7 de mayo	Cal 1.004 Kcal Prot 21 gr H.C. 33 gr Lip 43 gr G. 10 gr	8 de mayo	Cal 978 Kcal Prot 17 gr H.C. 40 gr Lip 41 gr G. 10 gr	9 de mayo	Cal 659 Kcal Prot 31 gr H.C. 29 gr Lip 36 gr G. 8 gr	10 de mayo	Cal 1.065 Kcal Prot 19 gr H.C. 34 gr Lip 44 gr G. 8 gr
3	13 de mayo	Cal 1.273 Kcal Prot 17 gr H.C. 41 gr Lip 40 gr G. 7 gr	14 de mayo	Cal 1.328 Kcal Prot 14 gr H.C. 42 gr Lip 42 gr G. 9 gr	15 de mayo		16 de mayo	Cal 857 Kcal Prot 13 gr H.C. 32 gr Lip 51 gr G. 9 gr	17 de mayo	Cal 808 Kcal Prot 18 gr H.C. 43 gr Lip 37 gr G. 7 gr
4	20 de mayo	Cal 1.006 Kcal Prot 13 gr H.C. 37 gr Lip 48 gr G. 11 gr	21 de mayo	Cal 1.265 Kcal Prot 23 gr H.C. 27 gr Lip 47 gr G. 14 gr	22 de mayo	Cal 693 Kcal Prot 21 gr H.C. 34 gr Lip 43 gr G. 13 gr	23 de mayo	Cal 808 Kcal Prot 25 gr H.C. 28 gr Lip 44 gr G. 11 gr	24 de mayo	Cal 642 Kcal Prot 23 gr H.C. 37 gr Lip 36 gr G. 7 gr
5	27 de mayo	Cal 1.001 Kcal Prot 16 gr H.C. 25 gr Lip 55 gr G. 15 gr	28 de mayo	Cal 940 Kcal Prot 17 gr H.C. 30 gr Lip 52 gr G. 13 gr	29 de mayo	Cal 925 Kcal Prot 18 gr H.C. 28 gr Lip 52 gr G. 9 gr	30 de mayo	Cal 971 Kcal Prot 21 gr H.C. 24 gr Lip 53 gr G. 14 gr	31 de mayo	Cal 859 Kcal Prot 19 gr H.C. 40 gr Lip 39 gr G. 8 gr

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.colegiobraines.com



MONTHLY MENU La Moraleja

MAY / 2019

DINNER MENU

NUTRITIP

Spring colours, straight to your plate!

As we will do in this week's school menu, **we encourage you to make the most of this season's fresh vitamin**, fibre and mineral-packed foods to fill your children's meals with colour and seasonal products:

» Red

This season provides many fruits of this colour, such as **strawberries and raspberries**, which are high in vitamin C, water and fibre.



» Yellow

there are also yellow and orange products, including **loquats, apricots, nectarines**, etc. These are high in carotene and antioxidants, protecting our skin from the sun.



» Green

Spring is the season of garlic, fresh onion and asparagus, a star product in these upcoming months. These vegetables are **high in fibre and contain few calories**. Furthermore, we must not forget spring legumes such as peas and broad beans, which can be eaten fresh and to their maximum nutritional and flavour potential in this season.



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

La Moraleja Brains International School

C/ Calle de la Salvia, 48, 28109

Alcobendas, Madrid

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



MONTHLY MENU

La Moraleja

MAY / 2019

YOUNG LEARNERS

- » 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	29th of April		30th of April		1st of May		2nd of May		3rd of May	
					HOLIDAY		HOLIDAY		HOLIDAY	
2	6th of May » Fruit » Peas, potatoes and pork turmix » Sliced pork	Cal 415 Kcal Prot 23 gr H.C. 34 gr Lip 40 gr G. 9 gr	7th of May » Dairy » Vegetables, potatoes and beef turmix » Sliced beef	Cal 492 Kcal Prot 21 gr H.C. 42 gr Lip 34 gr G. 9 gr	8th of May » Fruit » Vegetables and pasta with chicken turmix » Sliced chicken	Cal 434 Kcal Prot 13 gr H.C. 49 gr Lip 34 gr G. 6 gr	9th of May » Fruit » Courgette, potatoes and beef turmix » Sliced beef	Cal 427 Kcal Prot 20 gr H.C. 42 gr Lip 35 gr G. 7 gr	10th of May » Fruit » Leek and potatoes with hake turmix » Sliced hake	Cal 376 Kcal Prot 16 gr H.C. 47 gr Lip 33 gr G. 5 gr
3	13th of May » Fruit » Leek with rice and pork turmix » Sliced pork	Cal 463 Kcal Prot 17 gr H.C. 46 gr Lip 35 gr G. 8 gr	14th of May » Wafer » Ring-shaped pastry » Vegetables and potatoes with hake turmix » Sliced hake	Cal 771 Kcal Prot 14 gr H.C. 50 gr Lip 34 gr G. 7 gr	15th of May		16th of May » Fruit » Vegetables, potatoes and beef turmix » Sliced beef	Cal 449 Kcal Prot 19 gr H.C. 43 gr Lip 33 gr G. 7 gr	17th of May » Fruit » Cauliflower, carrots and rice with chicken turmix » Sliced chicken	Cal 537 Kcal Prot 10 gr H.C. 61 gr Lip 27 gr G. 5 gr
4	20th of May » Fruit » Vegetables and pasta with chicken turmix » Sliced chicken	Cal 434 Kcal Prot 13 gr H.C. 49 gr Lip 34 gr G. 6 gr	21st of May » Dairy » Vegetables with rice and pork turmix » Sliced pork	Cal 537 Kcal Prot 19 gr H.C. 45 gr Lip 34 gr G. 9 gr	22nd of May » Ice cream » Vegetables, potatoes and beef turmix » Sliced beef	Cal 509 Kcal Prot 19 gr H.C. 39 gr Lip 40 gr G. 12 gr	23rd of May » Fruit » Carrots, potatoes and chicken turmix » Sliced chicken	Cal 382 Kcal Prot 12 gr H.C. 47 gr Lip 37 gr G. 7 gr	24th of May » Fruit » Vegetables and rice with hake turmix » Sliced hake	Cal 449 Kcal Prot 16 gr H.C. 51 gr Lip 30 gr G. 5 gr
5	27th of May » Fruit » Courgette, potatoes and beef turmix » Sliced beef	Cal 427 Kcal Prot 20 gr H.C. 42 gr Lip 35 gr G. 7 gr	28th of May » Dairy » Vegetables and pasta with chicken turmix » Sliced chicken	Cal 477 Kcal Prot 15 gr H.C. 47 gr Lip 35 gr G. 8 gr	29th of May » Fruit » Vegetables and potatoes with hake turmix » Sliced hake	Cal 402 Kcal Prot 15 gr H.C. 48 gr Lip 32 gr G. 5 gr	30th of May » Fruit » Vegetables with rice and pork turmix » Sliced pork	Cal 494 Kcal Prot 17 gr H.C. 46 gr Lip 34 gr G. 7 gr	31st of May » Fruit » Carrots, potatoes and chicken turmix » Sliced chicken	Cal 382 Kcal Prot 12 gr H.C. 47 gr Lip 37 gr G. 7 gr

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.colegiobraines.com



MONTHLY MENU

La Moraleja

MAY / 2019

INFANTS

- » 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	29th of April		30th of April		1st of May		2nd of May		3rd of May	
					HOLIDAY		HOLIDAY		HOLIDAY	
2	6th of May » Cream of courgette with croutons » Meatballs with peas, carrots and diced potatoes » Tomato and oregano » Fruit	Cal 768 Kcal Prot 13 gr H.C. 38 gr Lip 46 gr G. 11 gr	7th of May » Lentils with rib » Scrambled eggs with ham, potato and green pepper » Lettuce and olive salad with shredded carrot » Dairy	Cal 814 Kcal Prot 20 gr H.C. 40 gr Lip 36 gr G. 9 gr	8th of May » Valencian paella » Roast chicken in soya and honey sauce » Lettuce and cucumber » Fruit	Cal 747 Kcal Prot 15 gr H.C. 51 gr Lip 32 gr G. 6 gr	9th of May » Broccoli with curry » Veal with mushrooms sauce » Asparagus salad » Fruit	Cal 523 Kcal Prot 25 gr H.C. 37 gr Lip 34 gr G. 7 gr	10th of May » Macaroni with tomato and grated cheese » Salmon with mediterranean sauce » Green salad » Fruit	Cal 804 Kcal Prot 16 gr H.C. 43 gr Lip 38 gr G. 6 gr
3	13th of May » Noodles and caella fish casserole » Ham croquettes » Corn and tomato » Fruit	Cal 1.008 Kcal Prot 15 gr H.C. 45 gr Lip 38 gr G. 6 gr	14th of May <u>Jornada gastronómica de madrid</u> » Spanish style chicken and vegetable stew » Chickpeas, meat, sausage, potato & cabbage stew » Asparagus salad » Wafer	Cal 1.097 Kcal Prot 15 gr H.C. 49 gr Lip 33 gr G. 9 gr	15th of May HOLIDAY		16th of May » Cream of pumpkin soup » Spanish omelet » Lettuce and cucumber » Fruit	Cal 663 Kcal Prot 12 gr H.C. 41 gr Lip 44 gr G. 7 gr	17th of May » Tricolor pasta salad (hard-boiled egg, tomato and sweet corn) » Roast chicken thighs with apple » Lettuce and red cabbage » Fruit	Cal 673 Kcal Prot 17 gr H.C. 51 gr Lip 30 gr G. 6 gr
4	20th of May » Chinese fried rice » scrambled eggs with bacon » Lettuce with tomato and beetroot salad » Fruit	Cal 817 Kcal Prot 12 gr H.C. 45 gr Lip 40 gr G. 10 gr	21st of May » Lentils with sausage » Baked loin in mustard sauce » Lettuce and tomato » Dairy	Cal 968 Kcal Prot 20 gr H.C. 32 gr Lip 45 gr G. 15 gr	22nd of May <u>Jornada gastronómica de italia</u> » Meat lasagna » "Vitello tonnato" » Salad with pesto » Ice cream	Cal 693 Kcal Prot 21 gr H.C. 34 gr Lip 43 gr G. 13 gr	23rd of May » Sautéed peas with ham » Chicken in greek sauce » Lettuce and hard-boiled egg » Fruit	Cal 531 Kcal Prot 20 gr H.C. 38 gr Lip 38 gr G. 8 gr	24th of May » Carrots cream with fresh thyme » Roast hake » Tomato provençal » Fruit	Cal 492 Kcal Prot 17 gr H.C. 43 gr Lip 35 gr G. 6 gr
5	27th of May » Green beans with olive oil » Grilled beef burger with onion » Potatoes » Fruit	Cal 735 Kcal Prot 15 gr H.C. 30 gr Lip 51 gr G. 12 gr	28th of May » Tabule of quinoa with tomatoes, olives, mint and olive » Scrambled eggs » Sausages » Tomato and oregano » Dairy	Cal 768 Kcal Prot 15 gr H.C. 36 gr Lip 47 gr G. 13 gr	29th of May » Potatoes with rib » Andalusian style fish » Green salad » Fruit	Cal 805 Kcal Prot 14 gr H.C. 32 gr Lip 51 gr G. 9 gr	30th of May » Vichyssoise » Pork in tomato sauce » Lettuce, sweetcorn, tuna and olives salad » Fruit	Cal 678 Kcal Prot 20 gr H.C. 34 gr Lip 42 gr G. 9 gr	31st of May » Fideua with fish » Roast chicken with thyme » Lettuce, tomato, onion and carrot salad » Fruit	Cal 706 Kcal Prot 16 gr H.C. 48 gr Lip 32 gr G. 6 gr

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.colegiobraines.com



MONTHLY MENU

La Moraleja

MAY / 2019

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	29th of April		30th of April		1st of May		2nd of May		3rd of May	
					HOLIDAY		HOLIDAY		HOLIDAY	
2	6th of May » Cream of courgette with croutons » Meatballs with peas, carrots and diced potatoes » Tomato and oregano » Fruit	Cal 768 Kcal Prot 13 gr H.C. 38 gr Lip 46 gr G. 11 gr	7th of May » Lentils with rib » Scrambled eggs with ham, potato and green pepper » Lettuce and olive salad with shredded carrot » Dairy	Cal 814 Kcal Prot 20 gr H.C. 40 gr Lip 36 gr G. 9 gr	8th of May » Valencian paella » Roast chicken in soya and honey sauce » Lettuce and cucumber » Fruit	Cal 747 Kcal Prot 15 gr H.C. 51 gr Lip 32 gr G. 6 gr	9th of May » Broccoli with curry » Veal with mushrooms sauce » Asparagus salad » Fruit	Cal 523 Kcal Prot 25 gr H.C. 37 gr Lip 34 gr G. 7 gr	10th of May » Macaroni with tomato and grated cheese » Salmon with mediterranean sauce » Green salad » Fruit	Cal 804 Kcal Prot 16 gr H.C. 43 gr Lip 38 gr G. 6 gr
3	13th of May » Noodles and caella fish casserole » Ham croquettes » Corn and tomato » Fruit	Cal 1.008 Kcal Prot 15 gr H.C. 45 gr Lip 38 gr G. 6 gr	14th of May <u>Jornada gastronómica de madrid</u> » Spanish style chicken and vegetable stew » Chickpeas, meat, sausage, potato & cabbage stew » Asparagus salad » Wafer	Cal 1.097 Kcal Prot 15 gr H.C. 49 gr Lip 33 gr G. 9 gr	15th of May HOLIDAY		16th of May » Cream of pumpkin soup » Spanish omelet » Lettuce and cucumber » Fruit	Cal 663 Kcal Prot 12 gr H.C. 41 gr Lip 44 gr G. 7 gr	17th of May » Tricolor pasta salad (hard-boiled egg, tomato and sweet corn) » Roast chicken thighs with apple » Lettuce and red cabbage » Fruit	Cal 673 Kcal Prot 17 gr H.C. 51 gr Lip 30 gr G. 6 gr
4	20th of May » Chinese fried rice » scrambled eggs with bacon » Lettuce with tomato and beetroot salad » Fruit	Cal 817 Kcal Prot 12 gr H.C. 45 gr Lip 40 gr G. 10 gr	21st of May » Lentils with sausage » Baked loin in mustard sauce » Lettuce and tomato » Dairy	Cal 968 Kcal Prot 20 gr H.C. 32 gr Lip 45 gr G. 15 gr	22nd of May <u>Jornada gastronómica de italia</u> » Meat lasagna » "Vitello tonnato" » Salad with pesto » Ice cream	Cal 693 Kcal Prot 21 gr H.C. 34 gr Lip 43 gr G. 13 gr	23rd of May » Sautéed peas with ham » Chicken in greek sauce » Lettuce and hard-boiled egg » Fruit	Cal 531 Kcal Prot 20 gr H.C. 38 gr Lip 38 gr G. 8 gr	24th of May » Carrots cream with fresh thyme » Roast hake » Tomato provençal » Fruit	Cal 492 Kcal Prot 17 gr H.C. 43 gr Lip 35 gr G. 6 gr
5	27th of May » Green beans with olive oil » Grilled beef burger with onion » Potatoes » Fruit	Cal 735 Kcal Prot 15 gr H.C. 30 gr Lip 51 gr G. 12 gr	28th of May » Tabule of quinoa with tomatoes, olives, mint and olive » Scrambled eggs » Sausages » Tomato and oregano » Dairy	Cal 768 Kcal Prot 15 gr H.C. 36 gr Lip 47 gr G. 13 gr	29th of May » Potatoes with rib » Andalusian style fish » Green salad » Fruit	Cal 805 Kcal Prot 14 gr H.C. 32 gr Lip 51 gr G. 9 gr	30th of May » Vichyssoise » Pork in tomato sauce » Lettuce, sweetcorn, tuna and olives salad » Fruit	Cal 678 Kcal Prot 20 gr H.C. 34 gr Lip 42 gr G. 9 gr	31st of May » Fideua with fish » Roast chicken with thyme » Lettuce, tomato, onion and carrot salad » Fruit	Cal 706 Kcal Prot 16 gr H.C. 48 gr Lip 32 gr G. 6 gr

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.colegiobraines.com



MONTHLY MENU

La Moraleja

MAY / 2019

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	29th of April		30th of April		1st of May		2nd of May		3rd of May	
2	6th of May	Cal 1,114 Kcal Prot 14 gr H.C. 30 gr Lip 53 gr G. 14 gr	7th of May	Cal 1,004 Kcal Prot 21 gr H.C. 33 gr Lip 43 gr G. 10 gr	8th of May	Cal 978 Kcal Prot 17 gr H.C. 40 gr Lip 41 gr G. 10 gr	9th of May	Cal 659 Kcal Prot 31 gr H.C. 29 gr Lip 36 gr G. 8 gr	10th of May	Cal 1,065 Kcal Prot 19 gr H.C. 34 gr Lip 44 gr G. 8 gr
3	13th of May	Cal 1,273 Kcal Prot 17 gr H.C. 41 gr Lip 40 gr G. 7 gr	14th of May	Cal 1,328 Kcal Prot 14 gr H.C. 42 gr Lip 42 gr G. 9 gr	15th of May		16th of May	Cal 857 Kcal Prot 13 gr H.C. 32 gr Lip 51 gr G. 9 gr	17th of May	Cal 808 Kcal Prot 18 gr H.C. 43 gr Lip 37 gr G. 7 gr
4	20th of May	Cal 1,006 Kcal Prot 13 gr H.C. 37 gr Lip 48 gr G. 11 gr	21st of May	Cal 1,265 Kcal Prot 23 gr H.C. 27 gr Lip 47 gr G. 14 gr	22nd of May	Cal 1,039 Kcal Prot 26 gr H.C. 23 gr Lip 49 gr G. 15 gr	23rd of May	Cal 808 Kcal Prot 25 gr H.C. 28 gr Lip 44 gr G. 11 gr	24th of May	Cal 642 Kcal Prot 23 gr H.C. 37 gr Lip 36 gr G. 7 gr
5	27th of May	Cal 1,001 Kcal Prot 16 gr H.C. 25 gr Lip 55 gr G. 15 gr	28th of May	Cal 940 Kcal Prot 17 gr H.C. 30 gr Lip 52 gr G. 13 gr	29th of May	Cal 925 Kcal Prot 18 gr H.C. 28 gr Lip 52 gr G. 9 gr	30th of May	Cal 971 Kcal Prot 21 gr H.C. 24 gr Lip 53 gr G. 14 gr	31st of May	Cal 859 Kcal Prot 19 gr H.C. 40 gr Lip 39 gr G. 8 gr

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.colegiobraines.com