

# NUTRITIP SEPTIEMBRE / 2022

## UN MENÚ RICO Y SALUDABLE

Desde el curso pasado, nuestro Colegio Brains La Moraleja cuenta con los sellos de garantía “Comedor saludable” y “Cero frítos” otorgados por la Asociación Colegio Saludable.



¿QUIERES SABER MÁS SOBRE LA COMIDA DEL COLE O SOBRE ESTOS SELLOS?

El comedor de mi cole



Escanea o haga clic en el código

Lo que comen mes a mes



En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



## MENÚ (ENA)

### Si hemos comido

Cereales, féculas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

### Podemos cenar

Hortalizas crudas o legumbres cocidas

Cereales o féculas

Pescado o huevo

Carne magra o huevo

Pescado o carne magra

Lácteos o fruta

Fruta



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 / 2022  
YOUNG LEARNERS

- » 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	<b>5 de septiembre</b> » Turmix de verduras, patata y ternera » Fruta	Cal 458 kcal Prot 19 g H.C. 44 g Lip. 33 g G. 7 g	<b>6 de septiembre</b> » Turmix de puerro y patata con merluza » Fruta	Cal 382 kcal Prot 16 g H.C. 47 g Lip. 33 g G. 5 g	<b>7 de septiembre</b> » Turmix de verduras con arroz y magro de cerdo » Fruta	Cal 503 kcal Prot 17 g H.C. 47 g Lip. 33 g G. 7 g	<b>8 de septiembre</b> » Turmix de verduras y pasta con pollo » Fruta	Cal 520 kcal Prot 18 g H.C. 42 g Lip. 37 g G. 8 g	<b>9 de septiembre</b> » Turmix de cebolla, zanahoria y patata con merluza » Fruta	Cal 396 kcal Prot 15 g H.C. 49 g Lip. 32 g G. 5 g
2	<b>12 de septiembre</b> » Turmix de verduras y patata con merluza » Fruta	Cal 411 kcal Prot 15 g H.C. 49 g Lip. 31 g G. 5 g	<b>13 de septiembre</b> » Turmix de verduras y patata con pollo » Yogur natural	Cal 498 kcal Prot 21 g H.C. 34 g Lip. 43 g G. 11 g	<b>14 de septiembre</b> » Turmix de verduras con arroz y magro de cerdo » Fruta	Cal 503 kcal Prot 17 g H.C. 47 g Lip. 33 g G. 7 g	<b>15 de septiembre</b> » Turmix de verduras y arroz con merluza » Fruta	Cal 458 kcal Prot 16 g H.C. 52 g Lip. 29 g G. 5 g	<b>16 de septiembre</b> » Turmix de zanahoria patata y pollo » Fruta	Cal 468 kcal Prot 17 g H.C. 40 g Lip. 39 g G. 9 g
3	<b>19 de septiembre</b> » Turmix de calabacín, patata y ternera » Fruta	Cal 433 kcal Prot 19 g H.C. 42 g Lip. 34 g G. 7 g	<b>20 de septiembre</b> » Turmix de verduras y patata con merluza » Yogur natural	Cal 414 kcal Prot 19 g H.C. 41 g Lip. 37 g G. 9 g	<b>21 de septiembre</b> » Turmix de puerro con arroz y magro de cerdo » Fruta	Cal 469 kcal Prot 17 g H.C. 46 g Lip. 35 g G. 8 g	<b>22 de septiembre</b> » Turmix de verduras y patata con pollo » Fruta	Cal 494 kcal Prot 18 g H.C. 41 g Lip. 38 g G. 8 g	<b>23 de septiembre</b> » Turmix de garbanzos con calabacín y merluza » Fruta	Cal 409 kcal Prot 21 g H.C. 37 g Lip. 37 g G. 5 g
4	<b>26 de septiembre</b> » Turmix de verduras, patata y ternera » Fruta	Cal 458 kcal Prot 19 g H.C. 44 g Lip. 33 g G. 7 g	<b>27 de septiembre</b> » Turmix de verduras y pasta con pollo » Yogur natural	Cal 524 kcal Prot 21 g H.C. 36 g Lip. 41 g G. 11 g	<b>28 de septiembre</b> » Túrmix de calabacín, zanahoria y patata con merluza » Fruta	Cal 399 kcal Prot 15 g H.C. 48 g Lip. 32 g G. 5 g	<b>29 de septiembre</b> » Turmix de verduras con arroz y magro de cerdo » Fruta	Cal 503 kcal Prot 17 g H.C. 47 g Lip. 33 g G. 7 g	<b>30 de septiembre</b> » Turmix de verduras y patata con merluza » Fruta	Cal 411 kcal Prot 15 g H.C. 49 g Lip. 31 g G. 5 g

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS



# MENÚ

## Mensual

SEPTIEMBRE / 2022  
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	<b>5 de septiembre</b> » Crema de brócoli » Albóndigas a la napolitana » Puré de patatas » Ensalada mixta » Fruta	Cal 670 kcal Prot 14 g H.C. 37 g Lip. 47 g G. 13 g	<b>6 de septiembre</b> » Patatas guisadas » Merluza a la navarra » Calabacín al horno » Tomate aliñado » Fruta	Cal 635 kcal Prot 15 g H.C. 43 g Lip. 38 g G. 6 g	<b>7 de septiembre</b> » Lentejas guisadas con chistorra » Tortilla de calabacín » Menestra de verduras » Maíz y zanahoria rallada » Fruta	Cal 732 kcal Prot 18 g H.C. 40 g Lip. 37 g G. 8 g	<b>8 de septiembre</b> » Macarrones a la inglesa » Jamoncitos de pollo al limón » Gazpacho » Lechuga y pepino » Fruta	Cal 976 kcal Prot 23 g H.C. 35 g Lip. 40 g G. 8 g	<b>9 de septiembre</b> » Arroz al estilo de la abuela » Filete de merluza con ajitos y cebolla en salsa de tomate » Coliflor » Ensalada con brotes de judía y zanahoria » Fruta	Cal 669 kcal Prot 16 g H.C. 54 g Lip. 28 g G. 4 g
2	<b>12 de septiembre</b> » Ensalada de pasta » Dados de rape a la jardinera » Tomate asado con hierbas » Fruta	Cal 691 kcal Prot 18 g H.C. 49 g Lip. 31 g G. 5 g	<b>13 de septiembre</b> <u>JORNADA "FLAVOURS OF THE WORLD"</u> » Arroz a la mexicana » Tinga de pechuga de pollo con cebolla y tomate » Guacamole, tomate y cebolla » Yogur natural	Cal 759 kcal Prot 18 g H.C. 42 g Lip. 38 g G. 9 g	<b>14 de septiembre</b> » Trampó mallorquín con alubias blancas » Magro en salsa de tomate » Zanahoria en rodajas » Fruta	Cal 744 kcal Prot 23 g H.C. 36 g Lip. 36 g G. 8 g	<b>15 de septiembre</b> » Crema de calabacín natural con picatostes » Canelones rellenos de atún en salsa » Lombarda con manzana » Ensalada de lechuga, maíz y pepino » Fruta	Cal 650 kcal Prot 12 g H.C. 47 g Lip. 37 g G. 8 g	<b>16 de septiembre</b> » Garbanzos estofados con patata, chorizo, panceta y zanahorias » Pastel de hortalizas con huevo » Pisto » Tomate aliñado » Fruta	Cal 840 kcal Prot 16 g H.C. 37 g Lip. 43 g G. 10 g
3	<b>19 de septiembre</b> » Judías verdes con jamón a la provenzal » Hamburguesa 100% ternera sobre salsa de champiñones » Arroz con verduras » Lechuga, tomate y olivas » Fruta	Cal 767 kcal Prot 13 g H.C. 34 g Lip. 50 g G. 13 g	<b>20 de septiembre</b> » Espaguetis a la carbonara de coliflor » Bacalao en salsa verde con huevo y espárragos blancos » Calabacín al horno » Tomate y zanahoria	Cal 704 kcal Prot 25 g H.C. 40 g Lip. 33 g G. 9 g	<b>21 de septiembre</b> » Lentejas a la riojana » Tortilla de patatas » Champiñones » Lechuga y pepino » Fruta	Cal 826 kcal Prot 16 g H.C. 36 g Lip. 44 g G. 8 g	<b>22 de septiembre</b> » Ensaladilla olivier (ensaladilla, atún, huevo, aceitunas y mayonesa) » Pollo en salsa » Maíz » Fruta	Cal 875 kcal Prot 24 g H.C. 27 g Lip. 47 g G. 11 g	<b>23 de septiembre</b> » Paella de verduras » Salmon al horno con hierbas y limón » Hummus » Ensalada de otoño con calabaza asada y vinagreta de queso » Fruta	Cal 840 kcal Prot 17 g H.C. 44 g Lip. 37 g G. 6 g
4	<b>26 de septiembre</b> » Crema de guisantes con picatostes » Tortilla de atún » Arroz blanco salteado con ajo y perejil » Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y aceitunas » Fruta	Cal 703 kcal Prot 15 g H.C. 44 g Lip. 39 g G. 7 g	<b>27 de septiembre</b> » Espirales con tomate y albahaca » Contramuslo de pollo al ajillo » Verduras al pesto » Lechuga y col lombarda » Yogur natural	Cal 808 kcal Prot 24 g H.C. 34 g Lip. 40 g G. 11 g	<b>28 de septiembre</b> » Alubias castellanas » Gallo san pedro en adobo al horno » Calabacín a la provenzal » Lechuga, tomate y olivas » Fruta	Cal 658 kcal Prot 23 g H.C. 35 g Lip. 36 g G. 7 g	<b>29 de septiembre</b> » Brócoli con bechamel » Longanizas al horno » Patata panadera » Ensalada de col » Fruta	Cal 699 kcal Prot 14 g H.C. 27 g Lip. 57 g G. 17 g	<b>30 de septiembre</b> » Arroz milanesa con york y queso » Albóndigas de merluza con salsa de tomate y orégano » Espinacas salteadas » Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate » Fruta	Cal 761 kcal Prot 14 g H.C. 52 g Lip. 32 g G. 6 g

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains/**  
INTERNATIONAL SCHOOLS



# MENÚ Mensual

SEPTIEMBRE / 2022  
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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<b>5 de septiembre</b>  	<b>6 de septiembre</b>  	<b>7 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentejas guisadas con chistorra</li> <li>» Tortilla de calabacín</li> <li>» Tortilla de patatas y espinacas</li> <li>» Menestra de verduras</li> <li>» Maíz y zanahoria rallada</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>8 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Macarrones a la inglesa</li> <li>» Jamoncitos de pollo al limón</li> <li>» Jamoncitos de pollo asado con piña</li> <li>» Gazpacho</li> <li>» Lechuga y pepino</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>9 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz al estilo de la abuela</li> <li>» Filete de merluza con ajitos y cebolla en salsa de tomate</li> <li>» Merluza a la vasca con guisantes</li> <li>» Coliflor</li> <li>» Ensalada con brotes de judía y zanahoria</li> <li>» Fruta</li> </ul>
2	<b>12 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Ensalada de pasta</li> <li>» Dados de rape a la jardinera</li> <li>» Dados de rape a la marinera</li> <li>» Tomate asado con hierbas</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>13 de septiembre</b> <i>JORNADA "FLAVOURS OF THE WORLD"</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz a la mexicana</li> <li>» Tinga de pechuga de pollo con cebolla y tomate</li> <li>» Guacamole, tomate y cebolla</li> <li>» Yogur natural</li> </ul>	<b>14 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Trampó mallorquín con alubias blancas</li> <li>» Magro en salsa de tomate</li> <li>» Costillas con salsa chimichurri</li> <li>» Zanahoria en rodajas</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>15 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de calabacín natural con picatostes</li> <li>» Canelones rellenos de atún en salsa</li> <li>» Atún a la plancha</li> <li>» Lombarda con manzana</li> <li>» Ensalada de lechuga, maíz y pepino</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>16 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Garbanzos estofados con patata, chorizo, panceta y zanahorias</li> <li>» Pastel de hortalizas con huevo</li> <li>» Tortilla de berenjena y patata</li> <li>» Pisto</li> <li>» Tomate aliñado</li> <li>» Fruta</li> </ul>
3	<b>19 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Judías verdes con jamón a la provenzal</li> <li>» Hamburguesa 100% ternera sobre salsa de champiñones</li> <li>» Hamburguesa 100% ternera con cebolla caramelizada</li> <li>» Arroz con verduras</li> <li>» Lechuga, tomate y olivas</li> </ul>	<b>20 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Espaguetis a la carbonara de coliflor</li> <li>» Bacalao en salsa verde con huevo y espárragos blancos</li> <li>» Bacalao a la napolitana</li> <li>» Calabacín al horno</li> <li>» Tomate y zanahoria</li> <li>» Yogur natural</li> </ul>	<b>21 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentejas a la riojana</li> <li>» Tortilla de patatas</li> <li>» Huevos fritos</li> <li>» Champiñones</li> <li>» Lechuga y pepino</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>22 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Ensaladilla olivier (ensaladilla, atún, huevo, aceitunas y mayonesa)</li> <li>» Pollo en salsa</li> <li>» Alitas de pollo al ajillo</li> <li>» Maíz</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>23 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Paella de verduras</li> <li>» Salmon al horno con hierbas y limón</li> <li>» Salmon al horno con salsa de soja</li> <li>» Hummus</li> <li>» Ensalada de otoño con calabaza asada y vinagreta de queso</li> <li>» Fruta</li> </ul>
4	<b>26 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de guisantes con picatostes</li> <li>» Tortilla de atún</li> <li>» Huevo revuelto con bacon y verduras</li> <li>» Arroz blanco salteado con ajo y perejil</li> <li>» Ensalada de lechuga, zanahoria</li> <li>» Rallada y aceitunas</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>27 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Espirales con tomate y albahaca</li> <li>» Contramuslo de pollo al ajillo</li> <li>» Pollo asado al estilo cajún</li> <li>» Verduras al pesto</li> <li>» Lechuga y col lombarda</li> <li>» Yogur natural</li> </ul>	<b>28 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Alubias castellanas</li> <li>» Gallo san pedro en adobo al horno</li> <li>» Gallo san pedro al horno encebollado con olivas</li> <li>» Calabacín a la provenzal</li> <li>» Lechuga, tomate y olivas</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>29 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Brócoli con bechamel</li> <li>» Longanizas al horno</li> <li>» Secreto de cerdo al horno</li> <li>» Patata panadera</li> <li>» Ensalada de col</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>30 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz milanesa con york y queso</li> <li>» Albóndigas de merluza con salsa de tomate y orégano</li> <li>» Albóndigas de merluza al estilo sueco</li> <li>» Espinacas salteadas</li> <li>» Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate</li> <li>» Fruta</li> </ul>

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS



# MENÚ Mensual

SEPTIEMBRE / 2022  
RECOMENDACIÓN DE CENAS

- » 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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<b>5 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Alitas de pollo al horno con miel y naranja</li> <li>» Crema de brocoli</li> </ul>	<b>6 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Musaka de verduras y ternera</li> <li>» Ensalada de espinacas y zanahoria</li> </ul>	<b>7 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Ensaladilla de merluza y aguacate</li> <li>» Ensalada de maíz</li> </ul>	<b>8 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Nuggets de pescado rebozados en cereales con salsa de yogur</li> <li>» Ensalada de col americana</li> </ul>	<b>9 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Quesadillas de pavo y maíz</li> <li>» Hummus de garbanzos y pipas con crudites</li> </ul>
2	<b>12 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Judías verdes boloñesa y arroz blanco</li> <li>» Ensalada multicolor</li> </ul>	<b>13 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Laco asado con hierbas</li> <li>» Brocoli vapor</li> </ul>	<b>14 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Huevos estofados en salsa de tomate, albahaca y queso</li> <li>» Crema de hortalizas</li> </ul>	<b>15 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Tortilla de verduras asadas</li> <li>» Ensalada de pepino y manzana</li> </ul>	<b>16 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Merluza al vapor con aliño de soja, ajo y sésamo</li> <li>» Puré de patata</li> </ul>
3	<b>19 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Fajitas de pescado y aguacate</li> <li>» Zanahoria aliñada</li> </ul>	<b>20 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Filetes rusos de soja texturizada, ternera y verduras</li> <li>» Ensalada verde</li> </ul>	<b>21 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lomo asado con manzana rucula y canónigos</li> </ul>	<b>22 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Guiso de pescado</li> <li>» Crudités de horalizas</li> </ul>	<b>23 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pollo a la plancha</li> <li>» ENsalada de patata</li> </ul>
4	<b>26 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Hot dogs vegetales</li> <li>» Crema de calabaza</li> </ul>	<b>27 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pescado blanco al horno</li> <li>» Ensalada de arroz basmati y manzana</li> </ul>	<b>28 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Huevos escalfados con crema de guisantes</li> <li>» Ensalada de queso fresco y nueces</li> </ul>	<b>29 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Palometa asada con pimientos caramelizados</li> <li>» Ensalada verde</li> </ul>	<b>30 de septiembre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Carne molida de pavo con verduras y patata</li> <li>» Gazpacho</li> </ul>

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

## DINNER MENU

### A DELICIOUS AND HEALTHY MENU

Since last year, Brains Moraleja has achieved the "**Comedor saludable**" and "**Cero fritos**" certifications granted by Asociación Colegio Saludable.



DO YOU WANT TO  
KNOW MORE ABOUT  
CERTIFICATIONS OR  
SCHOOL MEAL?

The dining room  
of my school



Scan or click the  
code

What they eat  
each month



En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



If for lunch, we ate...

Cereals, starches or legumes

Vegetables

Meat

Fish

Egg

Fruit

Yogurt products

For dinner, we can eat...

*Raw green vegetables*

*Cereals or starches*

*Fish or egg*

*Lean meat or egg*

*Fish or lean meat*

*Yogurt products or fruit*

*Fruit*





# MONTHLY Menu

# SEPTEMBER / 2022

## 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	<b>5th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetables, potatoes and beef turmix</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 458 kcal Prot 19 g H.C. 44 g Lip. 33 g G. 7 g	<b>6th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Leek and potatoes with hake turmix</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 382 kcal Prot 16 g H.C. 47 g Lip. 33 g G. 5 g	<b>7th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetables with rice and pork turmix</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 503 kcal Prot 17 g H.C. 47 g Lip. 33 g G. 7 g	<b>8th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetables and pasta with chicken turmix</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 520 kcal Prot 18 g H.C. 42 g Lip. 37 g G. 8 g	<b>9th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Onion, carrots and potatoes with hake turmix</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 396 kcal Prot 15 g H.C. 49 g Lip. 32 g G. 5 g
2	<b>12th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetables and potatoes with hake turmix</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 411 kcal Prot 15 g H.C. 49 g Lip. 31 g G. 5 g	<b>13th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetables and potatoes with chicken turmix</li> <li>» Natural yoghurt</li> </ul>	Cal 498 kcal Prot 21 g H.C. 34 g Lip. 43 g G. 11 g	<b>14th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetables with rice and pork turmix</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 503 kcal Prot 17 g H.C. 47 g Lip. 33 g G. 7 g	<b>15th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetables and rice with hake turmix</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 458 kcal Prot 16 g H.C. 52 g Lip. 29 g G. 5 g	<b>16th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Carrots, potatoes and chicken turmix</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 468 kcal Prot 17 g H.C. 40 g Lip. 39 g G. 9 g
3	<b>19th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Courgette, potatoes and beef turmix</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 433 kcal Prot 19 g H.C. 42 g Lip. 34 g G. 7 g	<b>20th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetables and potatoes with hake turmix</li> <li>» Natural yoghurt</li> </ul>	Cal 414 kcal Prot 19 g H.C. 41 g Lip. 37 g G. 9 g	<b>21st September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Leek with rice and pork turmix</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 469 kcal Prot 17 g H.C. 46 g Lip. 35 g G. 8 g	<b>22nd September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetables and potatoes with chicken turmix</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 494 kcal Prot 18 g H.C. 41 g Lip. 38 g G. 8 g	<b>23rd September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Chickpeas with courgette and hake turmix</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 409 kcal Prot 21 g H.C. 37 g Lip. 37 g G. 5 g
4	<b>26th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetables, potatoes and beef turmix</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 458 kcal Prot 19 g H.C. 44 g Lip. 33 g G. 7 g	<b>27th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetables and pasta with chicken turmix</li> <li>» Natural yoghurt</li> </ul>	Cal 524 kcal Prot 21 g H.C. 36 g Lip. 41 g G. 11 g	<b>28th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Courgette, carrots and potatoes with hake turmix</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 399 kcal Prot 15 g H.C. 48 g Lip. 32 g G. 5 g	<b>29th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetables with rice and pork turmix</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 503 kcal Prot 17 g H.C. 47 g Lip. 33 g G. 7 g	<b>30th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetables and potatoes with hake turmix</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 411 kcal Prot 15 g H.C. 49 g Lip. 31 g G. 5 g

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS



# MONTHLY Menu

# SEPTEMBER / 2022

## INFANTS-PRIMARY

- » 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	<b>5th September</b> » Cream of broccoli » Meatballs to "napolitan" » Mashed potatoes » Mixed salad » Fruit	Cal 670 kcal Prot 14 g H.C. 37 g Lip. 47 g G. 13 g	<b>6th September</b> » Potatoes stew » Navarra style hake » Baked courgette » Tomato » Fruit	Cal 635 kcal Prot 15 g H.C. 43 g Lip. 38 g G. 6 g	<b>7th September</b> » Stewed lentils with "chistorra" » Courgette omelette » Mixed vegetables » Sweetcorn and grated carrots » Fruit	Cal 732 kcal Prot 18 g H.C. 40 g Lip. 37 g G. 8 g	<b>8th September</b> » English style macaroni » Lemon chicken » Gazpacho (cold vegetables soup) » Lettuce and cucumber » Fruit	Cal 976 kcal Prot 23 g H.C. 35 g Lip. 40 g G. 8 g	<b>9th September</b> » Rice to grandma's style » Hake fillet with tomato sauce, garlic and onions » Cauliflower » Mung bean sprout and carrots salad » Fruit	Cal 669 kcal Prot 16 g H.C. 54 g Lip. 28 g G. 4 g
2	<b>12th September</b> » Pasta salad » Dice of monkfish with vegetables » Roasted tomato with herbs » Fruit	Cal 691 kcal Prot 18 g H.C. 49 g Lip. 31 g G. 5 g	<b>13th September</b> <u>JORNADA "FLAVOURS OF THE WORLD"</u> » Mexican rice » "Tinga" ( chicken with onion and tomato) » Guacamole, tomato and onion » Natural yoghurt	Cal 759 kcal Prot 18 g H.C. 42 g Lip. 38 g G. 9 g	<b>14th September</b> » Trampó mallorquín with white beans » Pork in tomato sauce » Sliced carrots » Fruit	Cal 744 kcal Prot 23 g H.C. 36 g Lip. 36 g G. 8 g	<b>15th September</b> » Cream of courgette with croutons » Tuna fish cannelloni » Cabbage with apple » Lettuce, cucumber and sweetcorn salad » Fruit	Cal 650 kcal Prot 12 g H.C. 47 g Lip. 37 g G. 8 g	<b>16th September</b> » Chickpeas with potato, sausage, bacon and carrots stew » Vegetable cake with egg » Ratatouille » Tomato » Fruit	Cal 840 kcal Prot 16 g H.C. 37 g Lip. 43 g G. 10 g
3	<b>19th September</b> » Green beans provençal with ham » 100% Beef burger over mushroom sauce » Rice with vegetables » Lettuce, tomato and olives » Fruit	Cal 767 kcal Prot 13 g H.C. 34 g Lip. 50 g G. 13 g	<b>20th September</b> » Spaghetti carbonara with coliflor » Cod in green sauce with egg and white asparagus » Baked courgette » Tomato and carrot » Natural yoghurt	Cal 704 kcal Prot 25 g H.C. 40 g Lip. 33 g G. 9 g	<b>21st September</b> » Rioja style lentils » Spanish omelette » Mushrooms » Lettuce and cucumber » Fruit	Cal 826 kcal Prot 16 g H.C. 36 g Lip. 44 g G. 8 g	<b>22nd September</b> » Olivier salad (potatoes, carrots, peas, green beans, tuna, eggs, olives and mayonnaise) » Chicken in sauce » Corn	Cal 875 kcal Prot 24 g H.C. 27 g Lip. 47 g G. 11 g	<b>23rd September</b> » Paella with vegetables » Baked salmon with herbs and lemon » Hummus » Autumn salad with roasted pumpkin and cheese vinaigrette » Fruit	Cal 840 kcal Prot 17 g H.C. 44 g Lip. 37 g G. 6 g
4	<b>26th September</b> » Cream of green peas soup with croutons » Tuna omelette » Sautéed rice with garlic and parsley » Lettuce and olive salad with shredded carrot » Fruit	Cal 703 kcal Prot 15 g H.C. 44 g Lip. 39 g G. 7 g	<b>27th September</b> » Pasta with tomato and basil » Chicken thigh with garlic » Vegetables with pesto sauce » Lettuce and red cabbage » Natural yoghurt	Cal 808 kcal Prot 24 g H.C. 34 g Lip. 40 g G. 11 g	<b>28th September</b> » Castilian beans » San pedro rooster in marinade, baked » Courgette provençal » Lettuce, tomato and olives » Fruit	Cal 658 kcal Prot 23 g H.C. 35 g Lip. 36 g G. 7 g	<b>29th September</b> » Broccoli with bechamel sauce » Baked sausages » Sliced potatoes » Coleslaw » Fruit	Cal 699 kcal Prot 14 g H.C. 27 g Lip. 57 g G. 17 g	<b>30 de septiembre</b> » Milanesa style rice with cooked ham and cheese » Hake meatballs with tomato and oregano sauce » Sautéed spinach » Lettuce, tomato and carrot salad » Fruit	Cal 761 kcal Prot 14 g H.C. 52 g Lip. 32 g G. 6 g

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains/**  
INTERNATIONAL SCHOOLS



# MONTHLY Menu

# SEPTEMBER / 2022

- » 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	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1	<b>5th September</b>	<b>6th September</b>	<b>7th September</b>	<b>8th September</b>	<b>9th September</b>
2	<b>12th September</b> » Pasta salad » Dice of monkfish with vegetables » Anglerfish dice "à la marinière" » Roasted tomato with herbs » Fruit	<b>13th September</b> <u>JORNADA "FLAVOURS OF THE WORLD"</u> » Mexican rice » "Tinga" ( chicken with onion and Tomato) » Guacamole, tomato and onion » Natural yoghurt	<b>14th September</b> » Trampó mallorquín with white beans » Pork in tomato sauce » Ribs with chimichurri sauce » Sliced carrots » Fruit	<b>15th September</b> » Cream of courgette with croutons » Tuna fish cannelloni » Grilled tuna fish » Cabbage with apple » Lettuce, cucumber and sweetcorn salad » Fruit	<b>16th September</b> » Chickpeas with potato, sausage, bacon » And carrots stew » Vegetable cake with egg » Aubergines and potatoes omelette » Ratatouille » Tomato » Fruit
3	<b>19th September</b> » Green beans provençal with ham » 100% Beef burger over mushroom » Sauce » 100% Beef burger with caramelised » Onion » Rice with vegetables » Lettuce, tomato and olives » Fruit	<b>20th September</b> » Spaghetti carbonara with coliflor » Cod in green sauce with egg and white » Asparagus » Cod to "napolitan" » Baked courgette » Tomato and carrot » Natural yoghurt	<b>21st September</b> » Rioja style lentils » Spanish omelette » Fried eggs » Mushrooms » Lettuce and cucumber » Fruit	<b>22nd September</b> » Olivier salad (potatoes, carrots, peas, » Green beans, tuna , eggs, olives and » Mayonnaise) » Chicken in sauce » Garlic chicken wings » Corn » Fruit	<b>23rd September</b> » Paella with vegetables » Baked salmon with herbs and lemon » Baked salmon with soy sauce » Hummus » Autumn salad with roasted pumpkin » And cheese vinaigrette » Fruit
4	<b>26th September</b> » Cream of green peas soup with » Croutons » Tuna omelette » Scrambled egg with bacon and » Vegetables » Sautéed rice with garlic and parsley » Lettuce and olive salad with shredded » Carrot » Fruit	<b>27th September</b> » Pasta with tomato and basil » Chicken thigh with garlic » Cajun roasted chicken » Vegetables with pesto sauce » Lettuce and red cabbage » Natural yoghurt	<b>28th September</b> » Castilian beans » San pedro rooster in marinade, baked » Baked fish with onions and olives » Courgette provençal » Lettuce, tomato and olives » Fruit	<b>29th September</b> » Broccoli with bechamel sauce » Baked sausages » Grilled pork secret » Sliced potatoes » Coleslaw » Fruit	<b>30th September</b> » Milanesa style rice with cooked ham » And cheese » Hake meatballs with tomato and » Oregano sauce » Swedish-style hake meatballs » Sautéed spinach » Lettuce, tomato and carrot salad » Fruit

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



# MONTHLY Menu

# SEPTEMBER / 2022

## DINNER SUGGESTIONS

- » 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	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1	<b>5th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Oven-roasted chicken wings with honey and orange</li> <li>» Cream of broccoli soup</li> </ul>	<b>6th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetable and veal moussaka</li> <li>» Spinach and carrot salad</li> </ul>	<b>7th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Hake and avocado salad</li> <li>» Sweetcorn salad</li> </ul>	<b>8th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cereal-battered chicken nuggets with a yoghurt dip</li> <li>» Coleslaw</li> </ul>	<b>9th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Turkey and sweetcorn "quesadillas"</li> <li>» Chickpea and sunflower seed hummus with crudités</li> </ul>
2	<b>12th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Green beans with bolognese sauce and white rice</li> <li>» Multicolour salad</li> </ul>	<b>13th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Roasted gammon with herbs</li> <li>» Steamed broccoli</li> </ul>	<b>14th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Baked eggs in a tomato, basil and cheese sauce</li> <li>» Cream of vegetable soup</li> </ul>	<b>15th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Roasted vegetable omelette</li> <li>» Cucumber and apple salad</li> </ul>	<b>16th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Steamed hake with a soy sauce, garlic and sesame dressing</li> <li>» Mashed potato</li> </ul>
3	<b>19th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Fish and avocado "fajitas"</li> <li>» Carrots with a salad dressing</li> </ul>	<b>20th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Textured soya, veal and vegetable Salisbury steaks</li> <li>» Green salad</li> </ul>	<b>21st September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Roast pork loin with apple</li> <li>» Rocket and lamb's lettuce</li> </ul>	<b>22nd September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Fish stew</li> <li>» Vegetable crudités</li> </ul>	<b>23rd September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Grilled chicken</li> <li>» Potato salad</li> </ul>
4	<b>26th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetable hot dogs</li> <li>» Cream of pumpkin soup</li> </ul>	<b>27th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Oven-baked white fish</li> <li>» Basmati rice and apple salad</li> </ul>	<b>28th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Poached eggs with creamed peas</li> <li>» Cottage cheese and walnut salad</li> </ul>	<b>29th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Baked pomfret with caramelised peppers</li> <li>» Green salad</li> </ul>	<b>30th September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Minced turkey with potatoes and vegetables</li> <li>» "Gazpacho"</li> </ul>

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