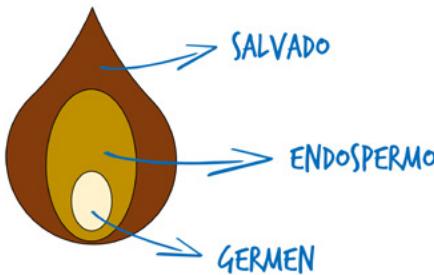


NUTRITIP OCTUBRE / 2020

MENÚ (ENA)

¿INTEGRAL O REFINADO?

AQUÍ UN CEREALE



SALVADO

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

ENDOSPERMO

Compuesto por almidón y algunas proteínas

GERMEN

Mayor proporción de minerales, vitaminas y ácidos grasos esenciales

CEREAL/HARINA INTEGRAL
(Incluye las 3 partes)

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

CEREAL/HARINA REFINADA
(Sólo ENDOSPERMO)

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

CEREAL/HARINA FALSO INTEGRAL
(ENDOSPERMO + SALVADO)

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

¿CÓMO IDENTIFICARLOS?

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

Proyecto colegiosaludable.com

Si hemos comido

Cereales, féculas o legumbres

Podemos cenar

Hortalizas crudas o legumbres cocidas

Verduras

Cereales o féculas

Carne

Pescado o huevo

Pescado

Carne magra o huevo

Huevo

Pescado o carne magra

Fruta

Lácteos o fruta

Lácteos

Fruta





MENÚ

Mensual

OCTUBRE / 2020

INFANTIL - PRIMARIA

- » Existen menús de celiacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

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

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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

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



MENÚ

Mensual

OCTUBRE / 2020
SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » Existen menús de celiacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

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

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



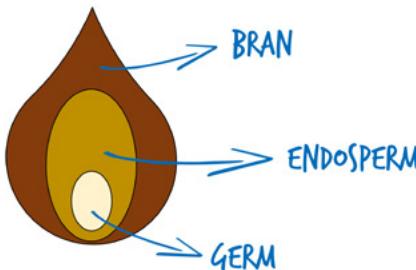
Mª Lombillo
Brains International School
Calle María Lombillo, 5 y 9,
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

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

DINNER MENU

WHOLE OR REFINED GRAINS?

A CEREAL GRAIN



WHOLE GRAIN CEREAL/FLOUR (includes all 3 parts)

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

REFINED CEREAL/FLOUR (ENDOSPERM only)

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

FALSE WHOLE GRAIN CEREAL/FLOUR (ENDOSPERM + BRAN)

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

Proyecto colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



If for lunch, we ate...

Cereals, starches or legumes

For dinner, we can eat...

Raw green vegetables

Vegetables

Cereals or starches

Meat

Fish or egg

Fish

Lean meat or egg

Egg

Fish or lean meat

Fruit

Yogurt products or fruit

Yogurt products

Fruit





MONTHLY Menu

OCTOBER / 2020
INFANTS - PRIMARY ED.

- » There are specially prepared menus for gluten intolerance, food allergies, etc.
- » We offer a bland diet daily for children who may feel unwell.
- » All fish has been frozen for a minimum of 72 hours as per food safety standards.
- » Our menus include wholemeal and white bread and the drink will be water.

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

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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

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



MONTHLY Menu

OCTOBER / 2020
SECONDARY ED. - HIGH SCHOOL

- » There are specially prepared menus for gluten intolerance, food allergies, etc.
- » We offer a bland diet daily for children who may feel unwell.
- » All fish has been frozen for a minimum of 72 hours as per food safety standards.
- » Our menus include wholemeal and white bread and the drink will be water.

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

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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

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