

NUTRITIP ENERO / 2021

MENÚ (ENA)

PESCADOS AZULES Y SU CONTENIDO EN MERCURIO



PESCADO CON ALTO CONTENIDO EN MERCURIO

- ATÚN ROJO
- CAZÓN
- MIELGAS
- TINTORERA
- LUCIO
- MARRAJO
- PINTARROJA
- EMPERADOR O PEZ ESPADA

BAJO Y MEDIO CONTENIDO EN MERCURIO

- | | |
|-------------------------------|------------|
| • ANCHOA | • BOQUERÓN |
| • SARDINA | • ARENQUE |
| • CABALLA | • CARPA |
| • LUBINA | • DORADA |
| • JUREL | • SALMÓN |
| • PALOMETA | • TRUCHA |
| • PESCADOS BLANCOS Y MARISCOS | |

GRUPO POBLACIONAL

ALTO CONTENIDO

BAJO CONTENIDO

EMBARAZADAS O EN LACTANCIA

EVITAR SU CONSUMO

HASTA 4 RACIONES SEMANALES
ALTERNANDO ESPECIES

NIÑ@S 0-10 AÑOS

MÁXIMO 120 GRAMOS AL MES

NIÑ@S 10-14 AÑOS

POBLACIÓN GENERAL

HASTA 4 RACIONES SEMANALES ALTERNANDO ESPECIES

En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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

ENERO / 2021

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 diciembre		29 de diciembre		30 de diciembre		31 de diciembre		1 de enero	
2	4 de enero		5 de enero		6 de enero		7 de enero		8 de enero	
3	11 de enero » Lentejas con bacalao » Huevo revuelto con verduras salteadas » Zanahoria rallada, aceitunas verdes y maíz » Fruta	Cal 711 Kcal Prot 21 Gr H.C. 41 Gr Lip 32 Gr G. 6 Gr	12 de enero » Macarrones (ecológico) con pisto » Abadejo al horno » Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate » Fruta	Cal 623 Kcal Prot 19 Gr H.C. 52 Gr Lip 26 Gr G. 4 Gr	13 de enero » Judías verdes con chistorra » Pollo al chilindrón » Patata asada » Fruta	Cal 695 Kcal Prot 24 Gr H.C. 32 Gr Lip 41 Gr G. 11 Gr	14 de enero » Arroz en paella con magro y pollo » Palometa con ajitos y cebolla en salsa » De tomate » Ensalada griega » Yogur natural	Cal 771 Kcal Prot 20 Gr H.C. 40 Gr Lip 40 Gr G. 7 Gr	15 de enero » Crema de calabaza, romero y naranja » Ternera asada con shitakes » Brócoli » Fruta	Cal 608 Kcal Prot 24 Gr H.C. 39 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr
4	18 de enero » Coliflor con bechamel » Pollo al horno con bresa de cebolla y pimiento » Ensalada murciana » Fruta	Cal 768 Kcal Prot 28 Gr H.C. 23 Gr Lip 47 Gr G. 13 Gr	19 de enero » Alubias blancas con verduras con salsa de azafrán » Tortilla de patata y jamón york » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta	Cal 706 Kcal Prot 17 Gr H.C. 38 Gr Lip 39 Gr G. 7 Gr	20 de enero » Arroz al estilo de la abuela » Filete de merluza a la marinera » Ensalada de lechuga, remolacha, aceitunas y maíz » Fruta	Cal 664 Kcal Prot 16 Gr H.C. 54 Gr Lip 27 Gr G. 4 Gr	21 de enero » Sopa de cocido con fideo (ecológico) » Cocido completo con garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, patata y repollo » Yogur natural	Cal 762 Kcal Prot 21 Gr H.C. 49 Gr Lip 28 Gr G. 9 Gr	22 de enero » Crema de maíz, zanahoria, puerro y patata » Salmón con salsa mediterránea » Lechuga, tomate y olivas » Fruta	Cal 673 Kcal Prot 18 Gr H.C. 33 Gr Lip 46 Gr G. 7 Gr
5	25 de enero » Lazos con salsa de champiñones » Merluza en salsa verde » Guisantes y espárragos » Ensalada de col » Fruta	Cal 651 Kcal Prot 17 Gr H.C. 51 Gr Lip 28 Gr G. 4 Gr	26 de enero » Boniato (ecológico) asado en pure con aceite de albahaca » Albóndigas a la napolitana » Judías verdes » Fruta	Cal 703 Kcal Prot 13 Gr H.C. 37 Gr Lip 48 Gr G. 13 Gr	27 de enero » Lentejas guisadas con zanahoria » Tortilla de calabacín » Ensalada mediterránea con atún » Fruta	Cal 714 Kcal Prot 16 Gr H.C. 38 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr	28 de enero » Arroz gratinado con verduras » Palometa al horno con mayonesa de limón quinoa (ecológico) con verduras asadas y perejil » Ensalada con huevo duro » Fruta	Cal 915 Kcal Prot 14 Gr H.C. 44 Gr Lip 41 Gr G. 6 Gr	29 de enero <u>Jornada de la India</u> » Chana masala con arroz basmati » Pollo tandoori » Calabacín al estilo hindú » Yogur natural	Cal 943 Kcal Prot 26 Gr H.C. 27 Gr Lip 45 Gr G. 13 Gr

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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

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



MENÚ Mensual

ENERO / 2021

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 diciembre		29 de diciembre		30 de diciembre		31 de diciembre		1 de enero	
2	4 de enero		5 de enero		6 de enero		7 de enero		8 de enero	
3	11 de enero » Lentejas con bacalao » Huevo revuelto con verduras salteadas » Zanahoria rallada, aceitunas verdes y maíz » Fruta	Cal 711 Kcal Prot 21 Gr H.C. 41 Gr Lip 32 Gr G. 6 Gr	12 de enero » Macarrones (ecológico) con pisto » Abadejo al horno » Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate » Fruta	Cal 623 Kcal Prot 19 Gr H.C. 52 Gr Lip 26 Gr G. 4 Gr	13 de enero » Judías verdes con chistorra » Pollo al chilindrón » Patata asada » Fruta	Cal 695 Kcal Prot 24 Gr H.C. 32 Gr Lip 41 Gr G. 11 Gr	14 de enero » Arroz en paella con magro y pollo » Palometa con ajitos y cebolla en salsa » De tomate » Ensalada griega » Yogur natural	Cal 771 Kcal Prot 20 Gr H.C. 40 Gr Lip 40 Gr G. 7 Gr	15 de enero » Crema de calabaza, romero y naranja » Ternera asada con shitakes » Brócoli » Fruta	Cal 608 Kcal Prot 24 Gr H.C. 39 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr
4	18 de enero » Coliflor con bechamel » Pollo al horno con bresa de cebolla y pimiento » Ensalada murciana » Fruta	Cal 768 Kcal Prot 28 Gr H.C. 23 Gr Lip 47 Gr G. 13 Gr	19 de enero » Alubias blancas con verduras con salsa de azafrán » Tortilla de patata y jamón york » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta	Cal 706 Kcal Prot 17 Gr H.C. 38 Gr Lip 39 Gr G. 7 Gr	20 de enero » Arroz al estilo de la abuela » Filete de merluza a la marinera » Ensalada de lechuga, remolacha, aceitunas y maíz » Fruta	Cal 664 Kcal Prot 16 Gr H.C. 54 Gr Lip 27 Gr G. 4 Gr	21 de enero » Sopa de cocido con fideo (ecológico) » Cocido completo con garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, patata y repollo » Yogur natural	Cal 762 Kcal Prot 21 Gr H.C. 49 Gr Lip 28 Gr G. 9 Gr	22 de enero » Crema de maíz, zanahoria, puerro y patata » Salmón con salsa mediterránea » Lechuga, tomate y olivas » Fruta	Cal 673 Kcal Prot 18 Gr H.C. 33 Gr Lip 46 Gr G. 7 Gr
5	25 de enero » Lazos con salsa de champiñones » Merluza en salsa verde » Guisantes y espárragos » Ensalada de col » Fruta	Cal 651 Kcal Prot 17 Gr H.C. 51 Gr Lip 28 Gr G. 4 Gr	26 de enero » Boniato (ecológico) asado en pure con aceite de albahaca » Albóndigas a la napolitana » Judías verdes » Fruta	Cal 703 Kcal Prot 13 Gr H.C. 37 Gr Lip 48 Gr G. 13 Gr	27 de enero » Lentejas guisadas con zanahoria » Tortilla de calabacín » Ensalada mediterránea con atún » Fruta	Cal 714 Kcal Prot 16 Gr H.C. 38 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr	28 de enero » Arroz gratinado con verduras » Palometa al horno con mayonesa de limón quinoa (ecológico) con verduras asadas y perejil » Ensalada con huevo duro » Fruta	Cal 915 Kcal Prot 14 Gr H.C. 44 Gr Lip 41 Gr G. 6 Gr	29 de enero <u>Jornada de la India</u> » Chana masala con arroz basmati » Pollo tandoori » Calabacín al estilo hindú » Yogur natural	Cal 943 Kcal Prot 26 Gr H.C. 27 Gr Lip 45 Gr G. 13 Gr

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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

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

DINNER MENU

BLUE FISH AND MERCURY CONTENT



FISH WITH HIGH MERCURY CONTENT

- RED TUNA
- DOGFISH
- SPINY DOGFISH
- BLUESHARK
- PIKE
- MAKOSHARK
- CATSHARK
- SWORDFISH

LOW AND MEDIUM MERCURY CONTENT

- | | |
|--------------------------|-------------|
| • ANCHOVY | • ANCHOVY |
| • SARDINE | • HERRING |
| • MACKEREL | • CARP |
| • SEA BASS | • SEA BREAM |
| • HORSE MACKEREL | • SALMON |
| • POMFRET | • TROUT |
| • WHITE FISH AND SEAFOOD | |

POPULATION GROUP	HIGH CONTENT	LOW CONTENT
PREGNANT OR BREASTFEEDING WOMEN	AVOID CONSUMPTION	
CHILDREN 0-10 YEARS		UP TO 4 WEEKLY SERVINGS ALTERNATING SPECIES
CHILDREN 10-14 YEARS	120 GRAMMES PER MONTH MAXIMUM	
GENERAL POPULATION	UP TO 4 WEEKLY SERVINGS ALTERNATING SPECIES	

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

JANUARY / 2021

INFANTS-PRIMARY

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	28th of December		29th of December		30th of December		31st of December		1st of January	
2	4th of January		5th of January		6th of January		7th of January		8th of January	
3	11th of January » Lentils with cod » Scrambled eggs with sautéed vegetables » Grated carrot, olives and sweetcorn » Fruit	Cal 711 Kcal Prot 21 Gr H.C. 41 Gr Lip 32 Gr G. 6 Gr	12th of January » Pasta (ecological) with pisto » Baked fish » Lettuce, tomato and carrot salad » Fruit	Cal 623 Kcal Prot 19 Gr H.C. 52 Gr Lip 26 Gr G. 4 Gr	13th of January » Green beans with chistorra » Chicken in tomato and red pepper sauce » Roast potatoes » Fruit	Cal 695 Kcal Prot 24 Gr H.C. 32 Gr Lip 41 Gr G. 11 Gr	14th of January » Paella with pork loin and chicken » Oven-cooked bream with tomato sauce, garlic and onions » Greek salad » Natural yoghurt	Cal 771 Kcal Prot 20 Gr H.C. 40 Gr Lip 40 Gr G. 7 Gr	15th of January » Pumpkin cream with rosemary and orange » Grilled ternera with shitakes » Broccoli » Fruit	Cal 608 Kcal Prot 24 Gr H.C. 39 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr
4	18th of January » Cauliflower with bechamel sauce » Baked chicken with onion and pepper » Murciana salad » Fruit	Cal 768 Kcal Prot 28 Gr H.C. 23 Gr Lip 47 Gr G. 13 Gr	19th of January » White beans with vegetables with saffron sauce » Potato and ham omelette » Lettuce and shredded carrot » Fruit	Cal 706 Kcal Prot 17 Gr H.C. 38 Gr Lip 39 Gr G. 7 Gr	20th of January » Rice to grandma's style » Marinera style hake fillet » Lettuce, beetroot, olives and sweetcorn salad » Fruit	Cal 664 Kcal Prot 16 Gr H.C. 54 Gr Lip 27 Gr G. 4 Gr	21st of January » Traditional spanish 'cocido' stew soup » With pasta (ecological) » Chickpeas, meat, chicken, potato & cabbage stew » Natural yoghurt	Cal 762 Kcal Prot 21 Gr H.C. 49 Gr Lip 28 Gr G. 9 Gr	22nd of January » Corn, carrot, puerro and potato » Cream » Salmon with mediterranean sauce » Lettuce, tomato and olives » Fruit	Cal 673 Kcal Prot 18 Gr H.C. 33 Gr Lip 46 Gr G. 7 Gr
5	25th of January » Pasta with mushroom sauce » Hake in green sauce » Peas and asparagus » Coleslaw » Fruit	Cal 651 Kcal Prot 17 Gr H.C. 51 Gr Lip 28 Gr G. 4 Gr	26th of January » Roasted boniato (ecological) in purée with basil oil » Meatballs to "napolitan" » Green beans » Fruit	Cal 703 Kcal Prot 13 Gr H.C. 37 Gr Lip 48 Gr G. 13 Gr	27th of January » Lentil and carrot stew » Courgette omelette » Mediterranean salad with tuna » Fruit	Cal 714 Kcal Prot 16 Gr H.C. 38 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr	28th of January » Grilled rice with vegetables » Andalusian style fish & lemon mayonnaise, quinoa (organic) with » Roasted vegetables and parsley » Salad with boiled egg » Fruit	Cal 915 Kcal Prot 14 Gr H.C. 44 Gr Lip 41 Gr G. 6 Gr	29th of January <u>Jornada de la India</u> » Chana masala with basmati rice » Tandoori chicken » Indian-style zucchini » Natural yoghurt	Cal 943 Kcal Prot 26 Gr H.C. 27 Gr Lip 45 Gr G. 13 Gr

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

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

JANUARY / 2021
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 December		29th of December		30th of December		31st of December		1st of January	
2	4th of January		5th of January		6th of January		7th of January		8th of January	
3	11th of January » Lentils with cod » Scrambled eggs with sautéed vegetables » Grated carrot, olives and sweetcorn » Fruit	Cal 711 Kcal Prot 21 Gr H.C. 41 Gr Lip 32 Gr G. 6 Gr	12th of January » Pasta (ecological) with pisto » Baked fish » Lettuce, tomato and carrot salad » Fruit	Cal 623 Kcal Prot 19 Gr H.C. 52 Gr Lip 26 Gr G. 4 Gr	13th of January » Green beans with chistorra » Chicken in tomato and red pepper sauce » Roast potatoes » Fruit	Cal 695 Kcal Prot 24 Gr H.C. 32 Gr Lip 41 Gr G. 11 Gr	14th of January » Paella with pork loin and chicken » Oven-cooked bream with tomato sauce, garlic and onions » Greek salad » Natural yoghurt	Cal 771 Kcal Prot 20 Gr H.C. 40 Gr Lip 40 Gr G. 7 Gr	15th of January » Pumpkin cream with rosemary and orange » Grilled ternera with shitakes » Broccoli » Fruit	Cal 608 Kcal Prot 24 Gr H.C. 39 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr
4	18th of January » Cauliflower with bechamel sauce » Baked chicken with onion and pepper » Murciana salad » Fruit	Cal 768 Kcal Prot 28 Gr H.C. 23 Gr Lip 47 Gr G. 13 Gr	19th of January » White beans with vegetables with saffron sauce » Potato and ham omelette » Lettuce and shredded carrot » Fruit	Cal 706 Kcal Prot 17 Gr H.C. 38 Gr Lip 39 Gr G. 7 Gr	20th of January » Rice to grandma's style » Marinera style hake fillet » Lettuce, beetroot, olives and sweetcorn salad » Fruit	Cal 664 Kcal Prot 16 Gr H.C. 54 Gr Lip 27 Gr G. 4 Gr	21st of January » Traditional spanish 'cocido' stew soup » With pasta (ecological) » Chickpeas, meat, chicken, potato & cabbage stew » Natural yoghurt	Cal 762 Kcal Prot 21 Gr H.C. 49 Gr Lip 28 Gr G. 9 Gr	22nd of January » Corn, carrot, puerro and potato » Cream » Salmon with mediterranean sauce » Lettuce, tomato and olives » Fruit	Cal 673 Kcal Prot 18 Gr H.C. 33 Gr Lip 46 Gr G. 7 Gr
5	25th of January » Pasta with mushroom sauce » Hake in green sauce » Peas and asparagus » Coleslaw » Fruit	Cal 651 Kcal Prot 17 Gr H.C. 51 Gr Lip 28 Gr G. 4 Gr	26th of January » Roasted boniato (ecological) in purée with basil oil » Meatballs to "napolitan" » Green beans » Fruit	Cal 703 Kcal Prot 13 Gr H.C. 37 Gr Lip 48 Gr G. 13 Gr	27th of January » Lentil and carrot stew » Courgette omelette » Mediterranean salad with tuna » Fruit	Cal 714 Kcal Prot 16 Gr H.C. 38 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr	28th of January » Grilled rice with vegetables » Andalusian style fish & lemon mayonnaise, quinoa (organic) with » Roasted vegetables and parsley » Salad with boiled egg » Fruit	Cal 915 Kcal Prot 14 Gr H.C. 44 Gr Lip 41 Gr G. 6 Gr	29th of January <u>Jornada de la India</u> » Chana masala with basmati rice » Tandoori chicken » Indian-style zucchini » Natural yoghurt	Cal 943 Kcal Prot 26 Gr H.C. 27 Gr Lip 45 Gr G. 13 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