

# NUTRITIP ENERO / 2021

## MENÚ CENA

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

GRUPO POBLACIONAL	ALTO CONTENIDO	BAJO CONTENIDO
EMBARAZADAS O EN LACTANCIA	EVITAR SU CONSUMO	HASTA 4 RACIONES SEMANALES ALTERNANDO ESPECIES
NIÑ@S 0-10 AÑOS		
NIÑ@S 10-14 AÑOS	MÁXIMO 120 GRAMOS AL MES	
POBLACIÓN GENERAL	HASTA 4 RACIONES SEMANALES ALTERNANDO ESPECIES	

En colaboración con [colegiosaludable.com](http://colegiosaludable.com)

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



#### Si hemos comido

#### Podemos cenar

Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta



M<sup>o</sup> 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

brains/  
INTERNATIONAL SCHOOLS



# MENÚ Mensual

## ENERO / 2021

### 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	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	<b>11 de enero</b> » Túrmix de verduras y patata con huevo » Fruta de temporada		<b>12 de enero</b> » Túrmix de verduras y arroz con merluza » Fruta de temporada		<b>13 de enero</b> » Túrmix de verduras y patata con pollo » Fruta de temporada		<b>14 de enero</b> » Túrmix de calabaza y patata con ternera » Yogur natural		<b>15 de enero</b> » Túrmix con verduras y arroz con magro » Fruta de temporada	
4	<b>18 de enero</b> » Túrmix de verduras y patata con pollo » Fruta de temporada		<b>19 de enero</b> » Túrmix de calabacín y patata con merluza » Fruta de temporada		<b>20 de enero</b> » Túrmix de arroz y puerros con huevo » Fruta de temporada		<b>21 de enero</b> » Túrmix de garbanzos y verduras con ternera » Yogur natural		<b>22 de enero</b> » Túrmix de zanahoria, puerro y patata con merluza » Fruta de temporada	
5	<b>25 de enero</b> » Túrmix de verduras y patata con merluza » Fruta de temporada		<b>26 de enero</b> » Túrmix de calabaza y judías con magro » Fruta de temporada		<b>27 de enero</b> » Túrmix de lentejas y zanahorias con huevo » Fruta de temporada		<b>28 de enero</b> » Túrmix de arroz y verduras con merluza » Yogur natural		<b>29 de enero</b> » Túrmix de verduras y patata con pollo » Fruta de temporada	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



M<sup>a</sup> 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

## ENERO / 2021 INFANTIL - 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
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	<b>11 de enero</b> » 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	<b>12 de enero</b> » 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	<b>13 de enero</b> » 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	<b>14 de enero</b> » 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	<b>15 de enero</b> » Crema de calabaza, romero y naranja » Ternera asada con shiitakes » Brócoli » Fruta	Cal 608 Kcal Prot 24 Gr H.C. 39 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr
4	<b>18 de enero</b> » Coliflor con bechamel » Pollo al horno con bresa de cebolla y pimienta » Ensalada murciana » Fruta	Cal 768 Kcal Prot 28 Gr H.C. 23 Gr Lip 47 Gr G. 13 Gr	<b>19 de enero</b> » 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	<b>20 de enero</b> » 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	<b>21 de enero</b> » 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	<b>22 de enero</b> » 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	<b>25 de enero</b> » 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	<b>26 de enero</b> » 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	<b>27 de enero</b> » 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	<b>28 de enero</b> » 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	<b>29 de enero</b> <b>Jornada de la india</b> » 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



**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

**M<sup>a</sup> 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

## ENERO / 2021

### 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	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	<b>11 de enero</b> » 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	<b>12 de enero</b> » 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	<b>13 de enero</b> » 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	<b>14 de enero</b> » 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	<b>15 de enero</b> » Crema de calabaza, romero y naranja » Ternera asada con shiitakes » Brócoli » Fruta	Cal 608 Kcal Prot 24 Gr H.C. 39 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr
4	<b>18 de enero</b> » 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	<b>19 de enero</b> » 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	<b>20 de enero</b> » 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	<b>21 de enero</b> » 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	<b>22 de enero</b> » 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	<b>25 de enero</b> » 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	<b>26 de enero</b> » 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	<b>27 de enero</b> » 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	<b>28 de enero</b> » 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	<b>29 de enero</b> <b>Jornada de la india</b> » 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



M<sup>a</sup> 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

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

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

En colaboración con [colegiosaludable.com](http://colegiosaludable.com)

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





# MONTHLY Menu

## JANUARY / 2021 YOUNG LEARNERS

### Food will be adapted to the needs of the students.

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

Week	MONDAY	Nutritional Information	TUESDAY	Nutritional Information	WEDNESDAY	Nutritional Information	THURSDAY	Nutritional Information	FRIDAY	Nutritional Information
1	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	<b>11th of January</b> » Blended potatoes and vegetables with egg » Seasonal fruit		<b>12th of January</b> » Blended vegetables and rice with hake » Seasonal fruit		<b>13th of January</b> » Blended potatoes and vegetables with chicken » Seasonal fruit		<b>14th of January</b> » Blended pumpkin and potatoes with beef » Natural yoghurt		<b>15th of January</b> » Blended vegetables and rice with pork loin » Seasonal fruit	
4	<b>18th of January</b> » Blended potatoes and vegetables with chicken » Seasonal fruit		<b>19th of January</b> » Blended pumpkin and potatoes with hake » Seasonal fruit		<b>20th of January</b> » Blended rice and leak with eggs » Seasonal fruit		<b>21st of January</b> » Blended chickpeas and vegetables with beef » Natural yogurt		<b>22nd of January</b> » Blended carrot, leak and potatoes with hake » Seasonal fruit	
5	<b>25th of January</b> » Blended potatoes and vegetables with hake » Seasonal fruit		<b>26th of January</b> » Blended beans and pumpkin with pork loin » Seasonal fruit		<b>27th of January</b> » Blended lentils and carrot with egg » Seasonal fruit		<b>28th of January</b> » Blended rice and vegetables with hake » Natural yoghurt		<b>29th of January</b> » Blended potatoes and vegetables with chicken » Seasonal fruit	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



M<sup>a</sup> 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

### 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	<b>11th of January</b> » 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	<b>12th of January</b> » 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	<b>13th of January</b> » 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	<b>14th of January</b> » 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	<b>15th of January</b> » Pumpkin cream with rosemary and » Orange » Grilled ternera with shittakes » Broccoli » Fruit	Cal 608 Kcal Prot 24 Gr H.C. 39 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr
4	<b>18th of January</b> » 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	<b>19th of January</b> » 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	<b>20th of January</b> » 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	<b>21st of January</b> » 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	<b>22nd of January</b> » 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	<b>25th of January</b> » 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	<b>26th of January</b> » 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	<b>27th of January</b> » 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	<b>28th of January</b> » 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	<b>29th of January</b> <b>Jornada de la india</b> » 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



M<sup>a</sup> 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	<b>11th of January</b> » 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	<b>12th of January</b> » 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	<b>13th of January</b> » 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	<b>14th of January</b> » 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	<b>15th of January</b> » Pumpkin cream with rosemary and » Orange » Grilled ternera with shittakes » Broccoli » Fruit	Cal 608 Kcal Prot 24 Gr H.C. 39 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr
4	<b>18th of January</b> » 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	<b>19th of January</b> » 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	<b>20th of January</b> » 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	<b>21st of January</b> » 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	<b>22nd of January</b> » 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	<b>25th of January</b> » 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	<b>26th of January</b> » 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	<b>27th of January</b> » 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	<b>28th of January</b> » 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	<b>29th of January</b> <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



M<sup>a</sup> 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