

### ZUMO vs PIEZA

Cuando exprimimos la fruta...



... la fibra se elimina

...se produce una mayor cantidad de azúcares libres, que además, son de absorción rápida

... su poder saciante disminuye (¿Te comerías 3-4 naranjas de una vez?)

...tiene como resultado una mayor ingesta de kcal

#### La absorción del azúcar



#### SI LO CONSUMES, QUE SEA MEJOR...

- ✓ 100% natural y hecho en casa
- ✓ No añadas azúcar
- ✓ Antes o después de hacer ejercicio
- ✓ Junto con alimentos ricos en fibra, grasa y/o proteína (frutos secos, huevo, queso fresco, cereal integral...)

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

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



COMPASS  
GROUP

**brains/**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

Conde de Orgaz  
Brains International School  
Calle Frascuelo, 2,  
28043 Madrid  
Tlf.: 913 88 93 55



# MENÚ

## Mensual

# FEBRERO / 2021

## 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>1 de febrero</b><br>» Pure de verduras con pescado<br>» Yogur  | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>24 Gr<br>31 Gr<br>18 Gr<br>397 Kcal | <b>2 de febrero</b><br>» Pure de verduras con pollo<br>» Yogur    | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>25 Gr<br>38 Gr<br>27 Gr<br>508 Kcal | <b>3 de febrero</b><br>» Pure de verduras con ternera<br>» Yogur       | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>47 Gr<br>37 Gr<br>17 Gr<br>527 Kcal | <b>4 de febrero</b><br>» Pure de verduras con pescado<br>» Yogur       | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>24 Gr<br>31 Gr<br>18 Gr<br>397 Kcal | <b>5 de febrero</b><br>» Pure de verduras con pollo<br>» Yogur    | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>25 Gr<br>38 Gr<br>27 Gr<br>508 Kcal |
| 2      | <b>8 de febrero</b><br>» Pure de verduras con pollo<br>» Yogur    | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>25 Gr<br>38 Gr<br>27 Gr<br>508 Kcal | <b>9 de febrero</b><br>» Pure de verduras con ternera<br>» Yogur  | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>47 Gr<br>37 Gr<br>17 Gr<br>527 Kcal | <b>10 de febrero</b><br>» Pure de verduras con pollo<br>» Yogur        | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>25 Gr<br>38 Gr<br>27 Gr<br>508 Kcal | <b>11 de febrero</b><br>» Pure de verduras con ternera<br>» Yogur      | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>47 Gr<br>37 Gr<br>17 Gr<br>527 Kcal | <b>12 de febrero</b><br>» Pure de verduras con pescado<br>» Yogur | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>24 Gr<br>31 Gr<br>18 Gr<br>397 Kcal |
| 3      | <b>15 de febrero</b><br>» Pure de verduras con pescado<br>» Yogur | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>24 Gr<br>31 Gr<br>18 Gr<br>397 Kcal | <b>16 de febrero</b><br>» Pure de verduras con pollo<br>» Yogur   | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>25 Gr<br>38 Gr<br>27 Gr<br>508 Kcal | <b>17 de febrero</b><br>» Pure de verduras con ternera<br>» Yogur      | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>47 Gr<br>37 Gr<br>17 Gr<br>527 Kcal | <b>18 de febrero</b><br>» Pure de verduras<br>» Con pescado<br>» Yogur | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>24 Gr<br>31 Gr<br>18 Gr<br>397 Kcal | <b>19 de febrero</b><br><b>No LECTIVO</b>                         |   |
| 4      | <b>22 de febrero</b><br><b>No LECTIVO</b>                         |   | <b>23 de febrero</b><br>» Pure de verduras con ternera<br>» Yogur | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>47 Gr<br>37 Gr<br>17 Gr<br>527 Kcal | <b>24 de febrero</b><br>» Pure de verduras<br>» Con pescado<br>» Yogur | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>24 Gr<br>31 Gr<br>18 Gr<br>397 Kcal | <b>25 de febrero</b><br>» Pure de verduras<br>» Con pollo<br>» Yogur   | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>25 Gr<br>38 Gr<br>27 Gr<br>508 Kcal | <b>26 de febrero</b><br>» Pure de verduras con ternera<br>» Yogur | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>47 Gr<br>37 Gr<br>17 Gr<br>527 Kcal |
| 5      | <b>1 de marzo</b>   |   | <b>2 de marzo</b>   |   | <b>3 de marzo</b>  |   | <b>4 de marzo</b>  |   | <b>5 de marzo</b>   |   |

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





# MENÚ

## Mensual

# FEBRERO / 2021

## INFANTIL

- » 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>1 de febrero</b><br>» Coditos carbonara<br>» Merluza en salsa menier con calabacín<br>» Fruta del tiempo y pan        | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>93,1 Gr<br>43,2 Gr<br>28 Gr<br>826 Kcal | <b>2 de febrero</b><br>» Crema de puerros<br>» Albóndigas de ternera con patatas<br>» Postre lacteo y pan                         | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>70,6 Gr<br>24,5 Gr<br>45,6 Gr<br>800 Kcal | <b>3 de febrero</b><br>» Judías blancas estofadas<br>» Tortilla de patata con ensalada<br>» Fruta del tiempo y pan | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>83,2 Gr<br>29,1 Gr<br>43,1 Gr<br>885 Kcal | <b>4 de febrero</b><br>» Arroz con tomate<br>» Merluza en salsa con ensalada<br>» Yogur natural y pan                                 | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>97,2 Gr<br>37,4 Gr<br>29 Gr<br>822 Kcal   | <b>5 de febrero</b><br>» Sopa de fideos<br>» Pollo en salsa con patatas<br>» Postre lacteo y pan                           | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>64,3 Gr<br>44,2 Gr<br>30,1 Gr<br>713 Kcal |
| 2      | <b>8 de febrero</b><br>» Pure de verduras de la huerta<br>» Tortilla francesa con queso<br>» Fruta del tiempo y pan      | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>64 Gr<br>25,5 Gr<br>36,8 Gr<br>700 Kcal | <b>9 de febrero</b><br>» Lentejas estofadas con verduras<br>» Merluza en salsa a la naranja con ensalada<br>» Postre lacteo y pan | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>91,1 Gr<br>42 Gr<br>35,2 Gr<br>878 Kcal   | <b>10 de febrero</b><br>» Arroz milanesa<br>» Cinta de lomo al horno con patatas<br>» Fruta del tiempo y pan       | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>74,7 Gr<br>42,4 Gr<br>29,2 Gr<br>760 Kcal | <b>11 de febrero</b><br>» Sopa de cocido<br>» Cocido completo (garbanzos, falda de ternera, tocino, chorizo)<br>» Yogur natural y pan | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>72,1 Gr<br>40,2 Gr<br>28,3 Gr<br>729 Kcal | <b>12 de febrero</b><br>» Espaguetis con tomate y queso<br>» Merluza en salsa verde con guisantes<br>» Postre lacteo y pan | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>90,9 Gr<br>51,7 Gr<br>32 Gr<br>884 Kcal   |
| 3      | <b>15 de febrero</b><br>» Crema de zanahoria<br>» Albóndigas de ternera en salsa con patatas<br>» Fruta del tiempo y pan | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>95,2 Gr<br>15,9 Gr<br>27 Gr<br>708 Kcal | <b>16 de febrero</b><br>» Paella hortelana<br>» Sajonia al ajillo con patatas<br>» Postre lacteo y pan                            | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>93,1 Gr<br>43,2 Gr<br>28 Gr<br>826 Kcal   | <b>17 de febrero</b><br>» Judías pintas judías pintas<br>» Huevos duros con tomate<br>» Fruta del tiempo y pan     | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>77,1 Gr<br>33 Gr<br>15,1 Gr<br>603 Kcal   | <b>18 de febrero</b><br>» Macarrones con chorizo<br>» Merluza a la bilbaina con pimiento morrón<br>» Yogur natural y pan              | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>99,7 Gr<br>37 Gr<br>28,2 Gr<br>817 Kcal   | <b>19 de febrero</b><br><b>No LECTIVO</b>  |   |
| 4      | <b>22 de febrero</b><br><b>No LECTIVO</b>  |   | <b>23 de febrero</b><br>» Lentejas estofadas<br>» Tortilla de patata con ensalada<br>» Postre lacteo y pan                        | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>86,6 Gr<br>28,8 Gr<br>32,3 Gr<br>797 Kcal | <b>24 de febrero</b><br>» Crema de calabaza<br>» Merluza en salsa con zanahoria<br>» Fruta del tiempo y pan        | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>82,3 Gr<br>31,7 Gr<br>25,9 Gr<br>705 Kcal | <b>25 de febrero</b><br>» Arroz tres delicias<br>» Filete de pollo al limón<br>» Con patatas<br>» Yogur natural y pan                 | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>96,6 Gr<br>35,2 Gr<br>29,8 Gr<br>805 Kcal | <b>26 de febrero</b><br>» Postre lacteo y pan<br>» Merluza al horno con patata asada<br>» Postre lacteo y pan              | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>54,8 Gr<br>45,3 Gr<br>40 Gr<br>775 Kcal   |
| 5      | <b>1 de marzo</b>  |   | <b>2 de marzo</b>   |   | <b>3 de marzo</b>  |   | <b>4 de marzo</b>   |   | <b>5 de marzo</b>  |   |

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



## DINNER MENU

### JUICE vs WHOLE FRUIT



**When we squeeze the fruit...**

**... the fibre is removed**

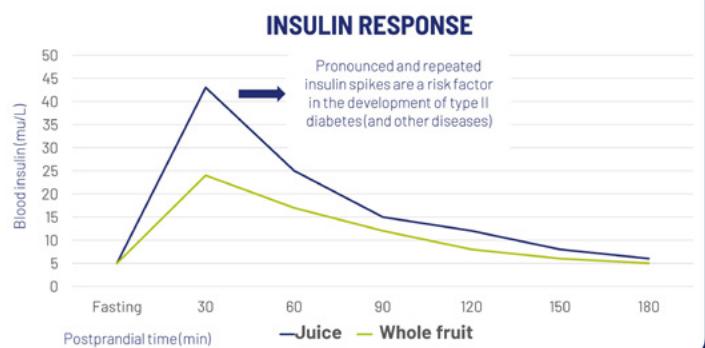
**... a greater amount of free sugars is produced, and these, in addition, are rapidly absorbed**

**... its satiating power decreases  
(Would you eat 3-4 oranges all at once?)**

**... it results in an increased intake of kcal**

#### IF YOU DRINK JUICE, IT'S BETTER IF...

- ✓ It's 100% natural and you prepare it at home
- ✓ You don't add sugar
- ✓ Before or after exercising
- ✓ You accompany it with foods rich in fibre, fat and / or proteins (nuts, eggs, cottage cheese, whole grain cereals ...)



En colaboración con colegiosaludable.com

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



Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





# MONTHLY Menu

# FEBRUARY / 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    | <b>1st of February</b><br>» Pure de verduras con pescado<br>» Yogur  | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>24 Gr<br>31 Gr<br>18 Gr<br>397 Kcal | <b>2nd of February</b><br>» Pure de verduras con pollo<br>» Yogur    | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>25 Gr<br>38 Gr<br>27 Gr<br>508 Kcal | <b>3rd of February</b><br>» Pure de verduras con ternera<br>» Yogur       | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>47 Gr<br>37 Gr<br>17 Gr<br>527 Kcal | <b>4th of February</b><br>» Pure de verduras con pescado<br>» Yogur        | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>24 Gr<br>31 Gr<br>18 Gr<br>397 Kcal | <b>5th of February</b><br>» Pure de verduras con pollo<br>» Yogur    | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>25 Gr<br>38 Gr<br>27 Gr<br>508 Kcal |
| 2    | <b>8th of February</b><br>» Pure de verduras con pollo<br>» Yogur    | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>25 Gr<br>38 Gr<br>27 Gr<br>508 Kcal | <b>9th of February</b><br>» Pure de verduras con ternera<br>» Yogur  | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>47 Gr<br>37 Gr<br>17 Gr<br>527 Kcal | <b>10th of February</b><br>» Pure de verduras con pollo<br>» Yogur        | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>25 Gr<br>38 Gr<br>27 Gr<br>508 Kcal | <b>11th of February</b><br>» Pure de verduras con ternera<br>» Yogur       | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>47 Gr<br>37 Gr<br>17 Gr<br>527 Kcal | <b>12th of February</b><br>» Pure de verduras con pescado<br>» Yogur | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>24 Gr<br>31 Gr<br>18 Gr<br>397 Kcal |
| 3    | <b>15th of February</b><br>» Pure de verduras con pescado<br>» Yogur | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>24 Gr<br>31 Gr<br>18 Gr<br>397 Kcal | <b>16th of February</b><br>» Pure de verduras con pollo<br>» Yogur   | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>25 Gr<br>38 Gr<br>27 Gr<br>508 Kcal | <b>17th of February</b><br>» Pure de verduras con ternera<br>» Yogur      | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>47 Gr<br>37 Gr<br>17 Gr<br>527 Kcal | <b>18 th of February</b><br>» Pure de verduras<br>» Con pescado<br>» Yogur | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>24 Gr<br>31 Gr<br>18 Gr<br>397 Kcal | <b>19th of February</b><br><b>HOLIDAY</b>                            |   |
| 4    | <b>22nd of February</b><br><b>HOLIDAY</b>                            |   | <b>23rd of February</b><br>» Pure de verduras con ternera<br>» Yogur | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>47 Gr<br>37 Gr<br>17 Gr<br>527 Kcal | <b>24th of February</b><br>» Pure de verduras<br>» Con pescado<br>» Yogur | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>24 Gr<br>31 Gr<br>18 Gr<br>397 Kcal | <b>25th of February</b><br>» Pure de verduras<br>» Con pollo<br>» Yogur    | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>25 Gr<br>38 Gr<br>27 Gr<br>508 Kcal | <b>26th of February</b><br>» Pure de verduras con ternera<br>» Yogur | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>47 Gr<br>37 Gr<br>17 Gr<br>527 Kcal |
| 5    | <b>1st of March</b>  |   | <b>2nd of March</b>  |   | <b>3rd of March</b>   |   | <b>4th of March</b>  |   | <b>5th of March</b>  |   |

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains/**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

Conde de Orgaz  
Brains International School  
Calle Frasuelo, 2,  
28043 Madrid  
Tlf.: 913 88 93 55



# MONTHLY Menu

# FEBRUARY / 2021

## INFANTS

**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    | <b>1st of February</b><br>» Carbonara pasta<br>» Hake in sauce with zucchini<br>» Fruit & Bread    | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>93,1 Gr<br>43,2 Gr<br>28 Gr<br>826 Kcal | <b>2nd of February</b><br>» Leeks cream<br>» Meatballs with french fries<br>» Dairy dessert & Bread                 | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>70,6 Gr<br>24,5 Gr<br>45,6 Gr<br>800 Kcal | <b>3rd of February</b><br>» White beans<br>» Spanish omelette with salad<br>» Fruit & Bread        | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>83,2 Gr<br>29,1 Gr<br>43,1 Gr<br>885 Kcal | <b>4th of February</b><br>» Rice with tomato<br>» Hake in sauce with salad<br>» Dairy dessert and bread               | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>97,2 Gr<br>37,4 Gr<br>29 Gr<br>822 Kcal   | <b>5th of February</b><br>» Soup<br>» Chicken in sauce with french fries<br>» Dairy dessert & Bread                 | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>64,3 Gr<br>44,2 Gr<br>30,1 Gr<br>713 Kcal |
| 2    | <b>8th of February</b><br>» Vegetables soup<br>» French omelette with cheese<br>» Fruit & Bread    | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>64 Gr<br>25,5 Gr<br>36,8 Gr<br>700 Kcal | <b>9th of February</b><br>» Stewed lentils with vegetables<br>» Hake in sauce with salad<br>» Dairy dessert & Bread | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>91,1 Gr<br>42 Gr<br>35,2 Gr<br>878 Kcal   | <b>10th of February</b><br>» Milanesa rice<br>» Baked loin with potatoes<br>» Fruit & Bread        | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>74,7 Gr<br>42,4 Gr<br>29,2 Gr<br>760 Kcal | <b>11th of February</b><br>» Cocido soup<br>» Chickpeas, veal, chorizo<br>» Dairy dessert and bread                   | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>72,1 Gr<br>40,2 Gr<br>28,3 Gr<br>729 Kcal | <b>12th of February</b><br>» Tomato pasta with cheese<br>» Hake in green sauce with peas<br>» Dairy dessert & Bread | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>90,9 Gr<br>51,7 Gr<br>32 Gr<br>884 Kcal   |
| 3    | <b>15th of February</b><br>» Carrot cream<br>» Meatballs in sauce with potatoes<br>» Fruit & Bread | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>95,2 Gr<br>15,9 Gr<br>27 Gr<br>708 Kcal | <b>16th of February</b><br>» Paella with vegetables<br>» Garlic pork with french fries<br>» Dairy dessert & Bread   | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>93,1 Gr<br>43,2 Gr<br>28 Gr<br>826 Kcal   | <b>17th of February</b><br>» Beans with vegetables<br>» Villeroy egg with salad<br>» Fruit & Bread | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>77,1 Gr<br>33 Gr<br>15,1 Gr<br>603 Kcal   | <b>18th of February</b><br>» Pasta with chorizo<br>» Bilbaina hake with pepper<br>» Dairy dessert and bread           | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>99,7 Gr<br>37 Gr<br>28,2 Gr<br>817 Kcal   | <b>19th of February</b><br><b>HOLIDAY</b>   |   |
| 4    | <b>22nd of February</b><br><b>HOLIDAY</b>  |   | <b>23rd of February</b><br>» Stewed lentils<br>» Spanish omelette with salad<br>» Dairy dessert & Bread             | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>86,6 Gr<br>28,8 Gr<br>32,3 Gr<br>797 Kcal | <b>24th of February</b><br>» Pumpking cream<br>» Hake in sauce with carrot<br>» Fruit & Bread      | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>82,3 Gr<br>31,7 Gr<br>25,9 Gr<br>705 Kcal | <b>25th of February</b><br>» Three delights fried rice<br>» Chicken with lemon and fries<br>» Dairy dessert and bread | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>96,6 Gr<br>35,2 Gr<br>29,8 Gr<br>805 Kcal | <b>26th of February</b><br>» Stewed Chickpeas<br>» Tuna dumplings with sauce<br>» Dairy dessert & Bread             | H.C.<br>Prot<br>Lip<br>Cal<br>54,8 Gr<br>45,3 Gr<br>40 Gr<br>775 Kcal   |
| 5    | <b>1st of March</b>  |   | <b>2nd of March</b>   |   | <b>3rd of March</b>  |   | <b>4th of March</b>   |   | <b>5th of March</b>   |   |

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group

