

# NUTRITIP ABRIL / 2021

## ORGANIZA TUS CENAS... SEGÚN EL MENÚ ESCOLAR

**1 ANOTA EL MENÚ SEMANAL DEL COLEGIO**

**2 ELIGE LA FUENTE DE PROTEÍNA**

**3 ELIGE LOS VEGETALES**

**4 COMPLETA CON FUENTES DE CARBOHIDRATO SEGÚN ACTIVIDAD FÍSICA**

**5 ESCOGE EL FORMATO O TÉCNICA CULINARIA VARIAR VEGETALES CRUDOS Y COCINADOS**

| L                                       | M                                    | X                                   | J                                                    | V                                      |
|-----------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| ARROZ CON VERDURAS ALBÓNDIGAS CON SETAS | ALUBIAS PINTAS MERLUZA CON GUISANTES | JUDÍAS VERDES POLLO ESTILO MARROQUÍ | SALPICÓN DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN | PASTA CARBONARA PALOMETA A LA BILBAÍNA |

| L                  | M     | X                     | J               | V                   |
|--------------------|-------|-----------------------|-----------------|---------------------|
| MARISCO (GAMBITAS) | HUEVO | PESCADO AZUL (SALMÓN) | CARNE (TERNERA) | LEGUMBRE (GUISANTE) |

**COMIDA**  
GUARNICIÓN O ACOMPAÑAMIENTO  
PLATO PRINCIPAL



**CENA**  
PLATO PRINCIPAL  
GUARNICIÓN O ACOMPAÑAMIENTO

| L | M                     | X      | J                    | V                   |
|---|-----------------------|--------|----------------------|---------------------|
| - | PATATA (NO PRINCIPAL) | QUINOA | PASTA (NO PRINCIPAL) | LEGUMBRE (GUISANTE) |

| L                                       | M                                               | X                                    | J                                   | V                               |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| BRÓCOLI REHOGADO CON GAMBITAS AL AJILLO | PATATAS CON PIMIENTOS ASADOS HUEVO A LA PLANCHA | ENSALADA CON QUINOA Y SALMÓN AHUMADO | SOPA JULIANA CON FIDEOS Y PICADILLO | GUISANTES CON TAQUITOS DE JAMÓN |

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

## MENÚ CENA

**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*



Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

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



# MENÚ Mensual

## ABRIL / 2021

PURÉS

- » 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                                                    | MARTES                                                   | MIÉRCOLES                                                | JUEVES                                                   | VIERNES                                                                       |
|--------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | 29 de marzo                                              | 30 de marzo                                              | 31 de marzo                                              | 1 de abril<br><b>FESTIVO</b>                             | 2 de abril<br><b>FESTIVO</b>                                                  |
| 2      | 5 de abril<br><b>FESTIVO</b>                             | 6 de abril<br>» Pure de verduras con ternera<br>» Yogur  | 7 de abril<br>» Pure de verduras con pollo<br>» Yogur    | 8 de abril<br>» Pure de verduras con pescado<br>» Yogur  | 9 de abril<br>» Pure de verduras con ternera<br>» Yogur                       |
| 3      | 12 de abril<br>» Pure de verduras con pollo<br>» Yogur   | 13 de abril<br>» Pure de verduras con ternera<br>» Yogur | 14 de abril<br>» Pure de verduras con pescado<br>» Yogur | 15 de abril<br>» Pure de verduras con ternera<br>» Yogur | 16 de abril<br>» Pure de verduras con pescado<br>» Tilapia en salsa de tomate |
| 4      | 19 de abril<br>» Pure de verduras con pescado<br>» Yogur | 20 de abril<br>» Pure de verduras con pollo<br>» Yogur   | 21 de abril<br>» Pure de verduras con ternera<br>» Yogur | 22 de abril<br>» Pure de verduras con pollo<br>» Yogur   | 23 de abril<br>» Pure de verduras con ternera<br>» Yogur                      |
| 5      | 26 de abril<br>» Pure de verduras con pescado<br>» Yogur | 27 de abril<br>» Pure de verduras con ternera<br>» Yogur | 28 de abril<br>» Pure de verduras con pollo<br>» Yogur   | 29 de abril<br>» Pure de verduras con pescado<br>» Yogur | 30 de abril<br>» Pure de verduras con ternera<br>» Yogur                      |

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

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



# MENÚ Mensual

## ABRIL / 2021

### MENÚ BASAL

- » 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      | 29 de marzo                                                                                                                                                          |                                                             | 30 de marzo                                                                                                                                                      |                                                             | 31 de marzo                                                                                                                                                                           |                                                             | 1 de abril                                                                                                                                                                                |                                                             | 1 de abril                                                                                                                                                         |                                                             |
| 2      | 1 de abril                                                                                                                                                           |                                                             | 6 de abril                                                                                                                                                       | Cal 723 Kcal<br>Prot 26,3 Gr<br>H.C. 99,5 Gr<br>Lip 23,9 Gr | 7 de abril                                                                                                                                                                            | Cal 654 Kcal<br>Prot 29,2 Gr<br>H.C. 70,5 Gr<br>Lip 26,7 Gr | 8 de abril                                                                                                                                                                                | Cal 726 Kcal<br>Prot 37 Gr<br>H.C. 94,4 Gr<br>Lip 19,2 Gr   | 9 de abril                                                                                                                                                         | Cal 798 Kcal<br>Prot 58,8 Gr<br>H.C. 76,5 Gr<br>Lip 25,5 Gr |
|        | FESTIVO                                                                                                                                                              |                                                             | » Macarrones con tomate y chorizo<br>» Tortilla francesa con ensalada de lechuga<br>» Fruta del tiempo y pan<br><br>cena: Pescado azul asado y Brocoli al vapor. |                                                             | » Crema de zanahoria<br>» Pollo en pepitoria con patatas fritas<br>» Fruta del tiempo y pan<br><br>cena: Carne picada, con verduritas y soja; Ensalada de espinacas.                  |                                                             | » Arroz de la huerta<br>» Merluza en salsa con zanahoria baby<br>» Fruta del tiempo y pan<br><br>cena: Huevo plancha y Judías verdes rehogadas.                                           |                                                             | » Lentejas ecológicas con verduras<br>» Ternera en salsa con patata cocida<br>» Fruta del tiempo y pan<br><br>cena: Merluza con crema de espárragos y Patata vapor |                                                             |
| 3      | 12 de abril                                                                                                                                                          | Cal 732 Kcal<br>Prot 38,3 Gr<br>H.C. 67,9 Gr<br>Lip 32,2 Gr | 13 de abril                                                                                                                                                      | Cal 773 Kcal<br>Prot 26,6 Gr<br>H.C. 75,5 Gr<br>Lip 36,5 Gr | 14 de abril                                                                                                                                                                           | Cal 786 Kcal<br>Prot 18,8 Gr<br>H.C. 104 Gr<br>Lip 31 Gr    | 15 de abril                                                                                                                                                                               | Cal 729 Kcal<br>Prot 40,2 Gr<br>H.C. 72,1 Gr<br>Lip 28,3 Gr | 16 de abril                                                                                                                                                        | Cal 731 Kcal<br>Prot 32 Gr<br>H.C. 63,5 Gr<br>Lip 37,4 Gr   |
|        | » Judías verdes con bacon<br>» Lacon a la gallega con patatas<br>» Yogur natural y pan<br><br>cena: Wok de pollo y zanahoria; Crema de verduras.                     |                                                             | » Alubias blancas guisadas<br>» Tortilla de patatas con ensalada<br>» Fruta del tiempo y pan<br><br>cena: Boquerones fritos y Ensalada completa.                 |                                                             | » Espagueti con tomate<br>» Merluza en salsa a la jardinera<br>» Fruta del tiempo y pan<br><br>cena: Tortilla de queso y Tomates asados.                                              |                                                             | » Sopa de cocido<br>» Cocido completo (garbanzos, falda de ternera, tocino, chorizo)<br>» Fruta del tiempo y pan<br>cena: Cazuela de pescado y mejillones; Ensalada de zanahoria rallada. |                                                             | » Paella mixta<br>» Bacalao en salsa de tomate y ensalada<br>» Fruta del tiempo y pan<br><br>cena: Hamburguesa casera y Bastones de boniato asado.                 |                                                             |
| 4      | 19 de abril                                                                                                                                                          | Cal 783 Kcal<br>Prot 23,6 Gr<br>H.C. 106 Gr<br>Lip 28,1 Gr  | 20 de abril                                                                                                                                                      | Cal 782 Kcal<br>Prot 22 Gr<br>H.C. 73,6 Gr<br>Lip 41,7 Gr   | 21 de abril                                                                                                                                                                           | Cal 769 Kcal<br>Prot 52,3 Gr<br>H.C. 77,1 Gr<br>Lip 25 Gr   | 22 de abril                                                                                                                                                                               | Cal 739 Kcal<br>Prot 20 Gr<br>H.C. 39 Gr<br>Lip 39 Gr       | 23 de abril                                                                                                                                                        | Cal 714 Kcal<br>Prot 38,3 Gr<br>H.C. 69,7 Gr<br>Lip 30,7 Gr |
|        | » Espagueti napolitana<br>» Merluza en salsa con verduritas<br>» Yogur natural y pan integral<br>cena: Huevos escalfados con salsa de tomate y Champiñones guisados. |                                                             | » Crema de espinacas<br>» Filete de pollo con ensalada<br>» Fruta del tiempo y pan<br><br>cena: Empanadillas de pescado caseras y Crema de calabacín.            |                                                             | » Lentejas estofadas<br>» Abadejo en salsa con zanahoria baby y ensalada<br>» Fruta del tiempo y pan<br>cena: Ensalada fresca de hortalizas, quinoa, pipas y alubias; Gazpacho suave. |                                                             | » Fideua de verduras<br>» Tortilla francesa con guarnición zanahoria<br>» Fruta del tiempo y pan<br><br>cena: Arroz integral con calamares y Bastones de pepino                           |                                                             | » Sopa de letras<br>» Albondigas pomodoro con patatas<br>» Fruta del tiempo y pan<br><br>cena: Pechugas de pavo asadas y Menestra.                                 |                                                             |
| 5      | 26 de abril                                                                                                                                                          | Cal 914 Kcal<br>Prot 39,7 Gr<br>H.C. 100 Gr<br>Lip 37,7 Gr  | 27 de abril                                                                                                                                                      | Cal 735 Kcal<br>Prot 50,8 Gr<br>H.C. 66,5 Gr<br>Lip 25,4 Gr | 28 de abril                                                                                                                                                                           | Cal 713 Kcal<br>Prot 40,7 Gr<br>H.C. 55,4 Gr<br>Lip 31,5 Gr | 29 de abril                                                                                                                                                                               | Cal 729 Kcal<br>Prot 22,8 Gr<br>H.C. 89,3 Gr<br>Lip 30,3 Gr | 30 de abril                                                                                                                                                        | Cal 714 Kcal<br>Prot 38,3 Gr<br>H.C. 69,7 Gr<br>Lip 30,7 Gr |
|        | » Pasta con queso<br>» Salisbury steak con patata asada<br>» Yogur natural y pan<br><br>cena: Bacalao al horno y Crema de guisante.                                  |                                                             | » Potaje de alubias pintas<br>» Merluza al limón con calabacín<br>» Fruta del tiempo y pan<br><br>cena: Tortilla de verduras y Tomate aliñado                    |                                                             | » Crema de verduras<br>» Filete de pollo en salsa con champiñón<br>» Fruta del tiempo y pan<br><br>cena: Caballitas al horno con soja y miel; Coliflor al vapor                       |                                                             | » Garbanzos guisados<br>» Tortilla de patata con ensalada<br>» Fruta del tiempo y pan<br>cena: Tiras de pollo maceradas y empanadas; Palitos de hortalizas con yogur.                     |                                                             | » Arroz tres delicias<br>» Bacalao en salsa verde con guisantes<br>» Fruta del tiempo y pan<br>cena: Lomo a la plancha y Puré de patatas y espinacas.              |                                                             |

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

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

# NUTRITIP APRIL / 2021

## DINNER MENU

### ORGANISE YOUR DINNERS ACCORDING TO THE SCHOOL MENU

**1 CHECK THE WEEKLY SCHOOL MENU**

**2 CHOOSE YOUR SOURCE OF PROTEIN**

**3 CHOOSE YOUR VEGETABLES**

**4 COMPLETE THIS WITH YOUR SOURCES OF CARBOHYDRATES**

ACCORDING TO YOUR PHYSICAL ACTIVITY

**5 CHOOSE THE FORMAT OR COOKING TECHNIQUE**  
ALTERNATE RAW AND COOKED VEGETABLES

| M                                             | T                          | W                                  | Th                                                 | F                                         |
|-----------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| RICE WITH VEGETABLES MEATBALLS WITH MUSHROOMS | PINTO BEANS HAKE WITH PEAS | GREEN BEANS MOROCCAN STYLE CHICKEN | MIXED CHICKPEA SALAD POTATO AND COURGETTE OMELETTE | PASTA CARBONARA BILBAO STYLE POMFRET FISH |
| M                                             | T                          | W                                  | Th                                                 | F                                         |
| SEAFOOD (PRAWNS)                              | EGGS                       | OILY FISH (SALMON)                 | MEAT (VEAL)                                        | PULSES (PEAS)                             |

**LUNCH**  
SIDE DISH OR ACCOMPANIMENT  
MAIN DISH



**DINNER**  
MAIN DISH  
SIDE DISH OR ACCOMPANIMENT

| M | T                   | W      | Th               | F             |
|---|---------------------|--------|------------------|---------------|
| - | POTATOES (NOT MAIN) | QUINOA | PASTA (NOT MAIN) | PULSES (PEAS) |

| M                                   | T                                          | W                              | Th                                       | F                   |
|-------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------|---------------------|
| SAUTEED BROCCOLI WITH GARLIC PRAWNS | POTATOES WITH ROASTED PEPPERS GRIDDLED EGG | QUINOA SALAD AND SMOKED SALMON | JULIENNE SOUP WITH NOODLES AND MINCEMEAT | PEAS WITH DICED HAM |

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*



Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

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



# MONTHLY Menu

## APRIL / 2021

### PUREE (SOUP)

**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                                                     | TUESDAY                                                    | WEDNESDAY                                                  | THURSDAY                                                   | FRIDAY                                                  |
|------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1    | 29th of March                                              | 30th of March                                              | 31st of March                                              | 1st of April<br><b>HOLIDAY</b>                             | 2nd of April<br><b>HOLIDAY</b>                          |
| 2    | 5th of April<br><b>HOLIDAY</b>                             | 6th of April<br>» Veal and vegetable puree<br>» Yogurt     | 7th of April<br>» Chicken and vegetable puree<br>» Yogurt  | 8th of April<br>» Fish and vegetable puree<br>» Yogurt     | 9th of April<br>» Veal and vegetable puree<br>» Yogurt  |
| 3    | 12th of April<br>» Chicken and vegetable puree<br>» Yogurt | 13th of April<br>» Veal and vegetable puree<br>» Yogurt    | 14th of April<br>» Fish and vegetable puree<br>» Yogurt    | 15th of April<br>» Veal and vegetable puree<br>» Yogurt    | 16th of April<br>» Fish and vegetable puree<br>» Yogurt |
| 4    | 19th of April<br>» Fish and vegetable puree<br>» Yogurt    | 20th of April<br>» Chicken and vegetable puree<br>» Yogurt | 21st of April<br>» Veal and vegetable puree<br>» Yogurt    | 22nd of April<br>» Chicken and vegetable puree<br>» Yogurt | 23rd of April<br>» Veal and vegetable puree<br>» Yogurt |
| 5    | 26th of April<br>» Fish and vegetable puree<br>» Yogurt    | 27th of April<br>» Veal and vegetable puree<br>» Yogurt    | 28th of April<br>» Chicken and vegetable puree<br>» Yogurt | 29th of April<br>» Fish and vegetable puree<br>» Yogurt    | 30th of April<br>» Veal and vegetable puree<br>» Yogurt |

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

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



# MONTHLY Menu

## APRIL / 2021

### MENU

**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    | 29th of March                                                                                                                                           |                                                             | 30th of March                                                                                                                                        |                                                             | 31st of March                                                                                                                                                    |                                                             | 1st of April                                                                                                                                            |                                                             | 2nd of April                                                                                                                                                     |                                                             |
| 2    | 5th of April                                                                                                                                            |                                                             | 6th of April                                                                                                                                         | Cal 723 Kcal<br>Prot 26,3 Gr<br>H.C. 99,5 Gr<br>Lip 23,9 Gr | 7th of April                                                                                                                                                     | Cal 654 Kcal<br>Prot 29,2 Gr<br>H.C. 70,5 Gr<br>Lip 26,7 Gr | 8th of April                                                                                                                                            | Cal 726 Kcal<br>Prot 37 Gr<br>H.C. 94,4 Gr<br>Lip 19,2 Gr   | 9th of April                                                                                                                                                     | Cal 798 Kcal<br>Prot 58,8 Gr<br>H.C. 76,5 Gr<br>Lip 25,5 Gr |
|      | HOLIDAY                                                                                                                                                 |                                                             | » Macarroni with tomato and chorizo<br>» French omelette with salad<br>» Fruit & Bread<br><br>dinner: Baked oily fish and Steamed broccoli           |                                                             | » Carrot cream<br>» Pepitoria chicken with fries<br>» Fruit & Bread<br><br>dinner: Mincemeat with vegetables and soya; Spinach salad.                            |                                                             | » Rice with vegetables<br>» Hake in sauce with baby carrot<br>» Fruit & Bread<br><br>dinner: Griddled eggs and Sauteed green beans.                     |                                                             | » Organic lentils with vegetables<br>» Beef in sauce with steamed potato<br>» Dairy dessert & Bread<br>dinner: Hake with creamed asparagus and Steamed potatoes. |                                                             |
| 3    | 12th of April                                                                                                                                           | Cal 732 Kcal<br>Prot 38,3 Gr<br>H.C. 67,9 Gr<br>Lip 32,2 Gr | 13th of April                                                                                                                                        | Cal 773 Kcal<br>Prot 26,6 Gr<br>H.C. 75,5 Gr<br>Lip 36,5 Gr | 14th of April                                                                                                                                                    | Cal 786 Kcal<br>Prot 18,8 Gr<br>H.C. 104 Gr<br>Lip 31 Gr    | 15th of April                                                                                                                                           | Cal 729 Kcal<br>Prot 40,2 Gr<br>H.C. 72,1 Gr<br>Lip 28,3 Gr | 16th of April                                                                                                                                                    | Cal 731 Kcal<br>Prot 32 Gr<br>H.C. 63,5 Gr<br>Lip 37,4 Gr   |
|      | » Green beans with bacon<br>» Ham with french fries<br>» Dairy dessert & Bread<br><br>dinner: Chicken and carrot wok; Cream of vegetable soup.          |                                                             | » Stewed white beans<br>» Spanish omelette with salad<br>» Fruit & Bread<br><br>dinner: Fried anchovies and Mixed salad.                             |                                                             | » Tomato pasta<br>» Hake in sauce with vegetables<br>» Fruit & Bread<br><br>dinner: Cheese omelette and Baked tomatoes.                                          |                                                             | » Soup<br>» COCIDO (Chickpeas, beef, chorizo)<br>» Fruit & Bread<br><br>cena: Fish and mussel casserole; Grated carrot salad.                           |                                                             | » Paella<br>» Fish with tomato sauce and salad<br>» Fruit & Bread<br><br>cena: Homemade burger and Baked sweet potato sticks.                                    |                                                             |
| 4    | 19th of April                                                                                                                                           | Cal 783 Kcal<br>Prot 23,6 Gr<br>H.C. 106 Gr<br>Lip 28,1 Gr  | 20th of April                                                                                                                                        | Cal 782 Kcal<br>Prot 22 Gr<br>H.C. 73,6 Gr<br>Lip 41,7 Gr   | 21st of April                                                                                                                                                    | Cal 769 Kcal<br>Prot 52,3 Gr<br>H.C. 77,1 Gr<br>Lip 25 Gr   | 22nd of April                                                                                                                                           | Cal 739 Kcal<br>Prot 20 Gr<br>H.C. 39 Gr<br>Lip 39 Gr       | 23rd of April                                                                                                                                                    | Cal 714 Kcal<br>Prot 38,3 Gr<br>H.C. 69,7 Gr<br>Lip 30,7 Gr |
|      | » Napolitana spaghetti<br>» Hake with baby vegetables<br>» Dairy dessert & Bread<br><br>dinner: Poached eggs with a tomato sauce and Braised mushrooms. |                                                             | » Spinach cream<br>» Chicken with salad<br>» Fruit & Bread<br><br>dinner: Homemade fish pasties and Cream of courgette soup.                         |                                                             | » Stewed lentils<br>» Fish in sauce with carrot and salad<br>» Fruit & Bread<br>dinner: Green vegetable, quinoa, sunflower seed and bean salad; Light "gazpacho" |                                                             | » Vegetables fideua<br>» French omelette with carrots<br>» Fruit & Bread<br>dinner: Wholegrain rice with squid and Cucumber sticks.                     |                                                             | » Letters soup<br>» Tomato meatballs with fries<br>» Fruit & Bread<br><br>dinner: Baked turkey breast fillets and Braised vegetables.                            |                                                             |
| 5    | 26th of April                                                                                                                                           | Cal 914 Kcal<br>Prot 39,7 Gr<br>H.C. 100 Gr<br>Lip 37,7 Gr  | 27th of April                                                                                                                                        | Cal 735 Kcal<br>Prot 50,8 Gr<br>H.C. 66,5 Gr<br>Lip 25,4 Gr | 28th of April                                                                                                                                                    | Cal 713 Kcal<br>Prot 40,7 Gr<br>H.C. 55,4 Gr<br>Lip 31,5 Gr | 29th of April                                                                                                                                           | Cal 729 Kcal<br>Prot 22,8 Gr<br>H.C. 89,3 Gr<br>Lip 30,3 Gr | 30th of April                                                                                                                                                    | Cal 714 Kcal<br>Prot 38,3 Gr<br>H.C. 69,7 Gr<br>Lip 30,7 Gr |
|      | » Pasta with cheese<br>» Russian filets with potato<br>» Dairy dessert & Bread<br><br>dinner: Baked cod and Cream of pea soup.                          |                                                             | » White beans stew<br>» Hake with lemon and zucchini<br>» Fruit & Bread<br>dinner: Vegetable omelette and Tomatoes with an oil and vinegar dressing. |                                                             | » Vegetable stew<br>» Chicken in sauce with mushrooms<br>» Fruit & Bread<br>dinner: Baked mackerel with soya and honey; Steamed cauliflower.                     |                                                             | » Chickpeas stew<br>» Spanish omelette with salad<br>» Fruit & Bread<br><br>dinner: Marinated chicken fingers in breadcrumbs and Crudités with yoghurt. |                                                             | » Three delight rice<br>» Cod in green sauce with beans<br>» Fruit & Bread<br>dinner: Grilled pork tenderloin and Mashed potato and spinach                      |                                                             |

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

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