

NUTRITIP MAYO / 2021

DIETA MEDITERRÁNEA

PUNTOS CLAVE

ELEVADO CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS
(MÍNIMO 5 RACIONES DIARIAS)



CONSUMO ELEVADO DE LEGUMBRES
(MÍNIMO 2-4 RACIONES SEMANALES)

INCLUYE DIARIAMENTE FRUTOS SECOS Y
SEMILLAS
(20-40G DIARIOS)



ACEITE DE OLIVA VIRGEN (EXTRA) EN
TODAS LAS COMIDAS, PARA COCINAR Y/O
PREFERENTEMENTE EN CRUDO



LA FUENTE DE PROTEÍNA ANIMAL PRINCIPAL
SON LOS PESCADOS
(3-4 RACIONES SEMANALES)

En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



MENÚ (ENA)

Si hemos comido

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



Mª Lombillo
Brains International School
Calle María Lombillo, 5 y 9,
28027 Madrid
Tlf.: 916 42 10 60

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

brains
INTERNATIONAL SCHOOLS



MENÚ

Mensual

MAYO / 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	3 de mayo FESTIVO		4 de mayo No LECTIVO		5 de mayo » Crema de brócoli » Pollo en pepitoria » Cous cous con verdura » Fruta	Cal 809 Kcal Prot 26 Gr H.C. 32 Gr Lip 40 Gr G. 10 Gr	6 de mayo » Garbanzos salteados con ajo y perejil » Salmon en papillote con puerro, zanahoria e hinojo » Lechuga y tomate » Fruta	Cal 778 Kcal Prot 21 Gr H.C. 32 Gr Lip 43 Gr G. 7 Gr	7 de mayo » Sopa juliana con verduras » Escalopines de ternera » Patata asada » Fruta	Cal 546 Kcal Prot 19 Gr H.C. 47 Gr Lip 31 Gr G. 6 Gr
2	10 de mayo » Ensalada de pasta al pesto con tomate natural » Carrillada en salsa » Zanahoria baby caramelizada » Yogur natural	Cal 921 Kcal Prot 18 Gr H.C. 33 Gr Lip 48 Gr G. 14 Gr	11 de mayo » Lentejas con calabaza » Filete de merluza con ajitos y cebolla en salsa de tomate » Ensalada de espinacas, tomate y manzana » Fruta	Cal 562 Kcal Prot 23 Gr H.C. 48 Gr Lip 24 Gr G. 3 Gr	12 de mayo » Judías verdes con chistorra » Tortilla de patatas » Tomate y zanahoria » Fruta	Cal 692 Kcal Prot 12 Gr H.C. 31 Gr Lip 54 Gr G. 10 Gr	13 de mayo » Empedrado de garbanzos » Bistec de pollo a la plancha con salsa chimichurri » Patatas dado con ajilimojili de oliva » Fruta	Cal 597 Kcal Prot 17 Gr H.C. 42 Gr Lip 35 Gr G. 6 Gr	14 de mayo » Arroz a la napolitana » Calamares a la marinera » Ensalada verde » Fruta	Cal 639 Kcal Prot 10 Gr H.C. 56 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr
3	17 de mayo » Crema de puerro, patata y zanahoria » Salmón a la istriana » Ensalada de quinoa (ecológico) con lechuga y maíz » Yogur natural	Cal 627 Kcal Prot 22 Gr H.C. 31 Gr Lip 46 Gr G. 9 Gr	18 de mayo » Alubias blancas con verduras » Tortilla de calabacín » Tomate natural y atún » Fruta	Cal 627 Kcal Prot 19 Gr H.C. 37 Gr Lip 37 Gr G. 7 Gr	19 de mayo » Patatas a la carbonara gratén con leche y bacon » Merluza con salsifina » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta	Cal 491 Kcal Prot 18 Gr H.C. 36 Gr Lip 43 Gr G. 11 Gr	20 de mayo » Espaguetis (ecológico) con verduras » Contramuslo de pollo asado con romero fresco » Lechuga y olivas » Fruta	Cal 795 Kcal Prot 22 Gr H.C. 39 Gr Lip 37 Gr G. 9 Gr	21 de mayo <i>Jornada "flavours of the world"</i> » Casado costarricense (arroz con frijoles, lomo de cerdo y ensalada) » Piña en su jugo	Cal 639 Kcal Prot 22 Gr H.C. 51 Gr Lip 21 Gr G. 6 Gr
4	24 de mayo » Crema fría de guisantes » Hamburguesa de ternera en salsa de setas » Patata asada » Yogur natural	Cal 564 Kcal Prot 22 Gr H.C. 31 Gr Lip 46 Gr G. 9 Gr	25 de mayo <i>Jornada fish revolution</i> » Lentejas de mar » Bacalao esparagao con patatas » Ensalada de tomate, espinacas y queso fresco » Fruta	Cal 780 Kcal Prot 22 Gr H.C. 39 Gr Lip 35 Gr G. 9 Gr	26 de mayo » Arroz cantonés con tortilla, zanahoria y guisantes » Pechuga de pollo en disfras de pizza » Ensalada verde » Fruta	Cal 662 Kcal Prot 21 Gr H.C. 45 Gr Lip 32 Gr G. 8 Gr	27 de mayo » Gnochis con salsa de quesos » Huevos rellenos con atún y mahonesa » Lechuga y maíz » Fruta	Cal 651 Kcal Prot 14 Gr H.C. 29 Gr Lip 55 Gr G. 12 Gr	28 de mayo » Quinoa (ecológico) tres delicias » Palometa en salsa de pisto » Ensalada de pepino » Fruta	Cal 639 Kcal Prot 23 Gr H.C. 42 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr
5	31 de mayo » Crema dubarry (crema de coliflor y patata) » Lasaña de carne con queso parmesano gratinado » Ensalada tropical » Yogur natural	Cal 517 Kcal Prot 16 Gr H.C. 43 Gr Lip 38 Gr G. 12 Gr	1 de junio		2 de junio		3 de junio		4 de junio	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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

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



MENÚ Mensual

MAYO / 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	3 de mayo FESTIVO		4 de mayo NO LECTIVO		5 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Crema de brócoli » Pollo en pepitoria » Cous couss con verdura » Fruta 	Cal 809 Kcal Prot 26 Gr H.C. 32 Gr Lip 40 Gr G. 10 Gr	6 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Garbanzos salteados con ajo y perejil » Salmon en papillote con puerro, zanahoria e hinojo » Lechuga y tomate » Fruta 	Cal 778 Kcal Prot 21 Gr H.C. 32 Gr Lip 43 Gr G. 7 Gr	7 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Sopa juliana con verduras » Escalopines de ternera » Patata asada » Fruta 	Cal 546 Kcal Prot 19 Gr H.C. 47 Gr Lip 31 Gr G. 6 Gr
2	10 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Ensalada de pasta al pesto con tomate natural » Carrillada en salsa » Zanahoria baby caramelizada » Yogur natural 	Cal 921 Kcal Prot 18 Gr H.C. 33 Gr Lip 48 Gr G. 14 Gr	11 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas con calabaza » Filete de merluza con ajitos y cebolla en salsa de tomate » Ensalada de espinacas, tomate y manzana » Fruta 	Cal 562 Kcal Prot 23 Gr H.C. 48 Gr Lip 24 Gr G. 3 Gr	12 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Judías verdes con chistorra » Tortilla de patatas » Tomate y zanahoria » Fruta 	Cal 692 Kcal Prot 12 Gr H.C. 31 Gr Lip 54 Gr G. 10 Gr	13 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Empedrado de garbanzos » Bistec de pollo a la plancha con salsa chimichurri » Patatas dado con ajílimojili 	Cal 597 Kcal Prot 17 Gr H.C. 42 Gr Lip 35 Gr G. 6 Gr	14 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Arroz a la napolitana » Calamares a la marinera » Ensalada verde » Fruta 	Cal 639 Kcal Prot 10 Gr H.C. 56 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr
3	17 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Crema de puerro, patata y zanahoria » Salmón a la istriana » Ensalada de quinoa (ecológico) con lechuga y maíz » Yogur natural 	Cal 627 Kcal Prot 22 Gr H.C. 31 Gr Lip 46 Gr G. 9 Gr	18 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Alubias blancas con verduras » Tortilla de calabacín » Tomate natural y atún » Fruta 	Cal 627 Kcal Prot 19 Gr H.C. 37 Gr Lip 37 Gr G. 7 Gr	19 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Patatas a la carbonara gratén con leche y bacon » Merluza con samfaina » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta 	Cal 491 Kcal Prot 18 Gr H.C. 36 Gr Lip 43 Gr G. 11 Gr	20 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Espaguetis (ecológico) con verduras » Contramuslo de pollo asado con romero fresco » Lechuga y olivas » Fruta 	Cal 795 Kcal Prot 22 Gr H.C. 39 Gr Lip 37 Gr G. 9 Gr	21 de mayo <p><i>Jornada "flavours of the world"</i></p> <ul style="list-style-type: none"> » Casado costarricense (arroz con frijoles, lomo de cerdo y ensalada) » Piña en su jugo 	Cal 639 Kcal Prot 22 Gr H.C. 51 Gr Lip 21 Gr G. 6 Gr
4	24 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Crema fría de guisantes » Hamburguesa de ternera en salsa de setas » Setas » Patata asada » Yogur natural 	Cal 564 Kcal Prot 22 Gr H.C. 31 Gr Lip 46 Gr G. 9 Gr	25 de mayo <p><i>Jornada fish revolution</i></p> <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas de mar » Bacalao esparragao con patatas » Ensalada de tomate, espinacas y queso fresco » Fruta 	Cal 780 Kcal Prot 22 Gr H.C. 39 Gr Lip 35 Gr G. 9 Gr	26 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Patatas a la carbonara gratén con leche y bacon » Merluza con samfaina » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta 	Cal 662 Kcal Prot 21 Gr H.C. 45 Gr Lip 32 Gr G. 8 Gr	27 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Gnochis con salsa de quesos » Huevos rellenos con atún y mahonesa » Lechuga y maíz » Fruta 	Cal 651 Kcal Prot 14 Gr H.C. 29 Gr Lip 55 Gr G. 12 Gr	28 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Quinoa (ecológico) tres delicias » Palometa en salsa de pisto » Ensalada de pepino » Fruta 	Cal 639 Kcal Prot 23 Gr H.C. 42 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr
5	31 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Crema dubarry (crema de coliflor y patata) » Lasaña de carne con queso » Parmesano gratinado » Ensalada tropical » Yogur natural 	Cal 517 Kcal Prot 16 Gr H.C. 43 Gr Lip 38 Gr G. 12 Gr	1 de junio		2 de junio		3 de junio		4 de junio	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



M. 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

MAYO / 2021
RECOMENDACIÓN DE CENAS

- » 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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	3 de Mayo FESTIVO	4 de mayo No LECTIVO	5 de mayo » Merluza a la gallega » Ensalada de remolacha fresca y queso	6 de mayo » Fajitas mexicanas de lomo de cerdo » Tomate y aguacate	7 de mayo » Ensalada de quinoa multicolor
2	10 de mayo » Calamar a la plancha; » Verduras asadas	11 de mayo » Wok de pollo con verduras » Arroz basmati	12 de mayo » Pescado azul a la andaluza » Brocoli salteado	13 de mayo » Tortilla de verduras » Ensalada de tomate	14 de mayo » Hamburguesa casera » Coliflor wings
3	17 de mayo » Tiras de pechuga de pollo empanadas » Ensalada de espinaca y manzana	18 de mayo » Caballas a la soja » Ensalada completa	19 de mayo » Huevos al plato con salsa de tomate casera » Palitos de horatilizas con hummus	20 de mayo » Bacalao en salsa » Acelgas regogadas	21 de mayo » Quesadillas con carne de soja » Pico de gallo
4	24 de mayo » Revuelto de champiñones y setas » Salmorejo de tomate asado	25 de mayo » Lasaña de verduras y carne de pavo » Ensalada mixta	26 de mayo » Boquerones rebozados con harina de garbanzo Tomate aliñado	27 de mayo » Ternera a la plancha » Boniato asado	28 de mayo » Tortilla de col y gambas (Okonomiyaki) » Sopa miso
5	31 de mayo » Hot dogs vegetarianos » Ensalada americana	1 de junio	2 de junio	3 de junio	4 de junio

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Mº Lombillo
Brains International School
Calle María Lombillo, 5 y 9,
28027 Madrid
Tlf.: 916 42 10 60

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

MEDITERRANEAN DIET

KEY POINTS

HIGH CONSUMPTION OF FRUIT AND VEGETABLES
(MINIMUM OF 5 PORTIONS A DAY)



HIGH CONSUMPTION OF PULSES
(MINIMUM OF 2-4 PORTIONS A WEEK)



IT INCLUDES NUTS AND SEEDS EVERY DAY (20-40G A DAY)



EXTRA VIRGIN OLIVE OIL IN ALL MEALS,
FOR COOKING AND / OR PREFERABLY RAW



THE MAIN SOURCE OF ANIMAL PROTEIN IS FISH
(3-4 PORTIONS A WEEK)



En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



DINNER MENU

If for lunch, we ate...

Cereals, starches or legumes

For dinner, we can eat...

Raw green vegetables

Vegetables

Cereals or starches

Meat

Fish or egg

Fish

Lean meat or egg

Egg

Fish or lean meat

Fruit

Yogurt products or fruit

Yogurt products

Fruit





MONTHLY Menu

MAY / 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	3rd of May HOLIDAY		4th of May HOLIDAY		5th of May <ul style="list-style-type: none"> » Cream of broccoli » Chicken with vegetables » Couscous with vegetables » Fruit 	Cal 809 Kcal Prot 26 Gr H.C. 32 Gr Lip 40 Gr G. 10 Gr	6th of May <ul style="list-style-type: none"> » Cream of broccoli » Chicken with vegetables » Couscous with vegetables » Fruit 	Cal 778 Kcal Prot 21 Gr H.C. 32 Gr Lip 43 Gr G. 7 Gr	7th of May <ul style="list-style-type: none"> » Chickpeas with garlic and parsley » Mackerel papillote with leek, carrot and fennel » Lettuce and tomato » Fruit 	Cal 546 Kcal Prot 19 Gr H.C. 47 Gr Lip 31 Gr G. 6 Gr
2	10th of May <ul style="list-style-type: none"> » Pasta salad with pesto and natural tomato » Pork cheek in sauce » Baby carrots » Natural yoghurt 	Cal 921 Kcal Prot 18 Gr H.C. 33 Gr Lip 48 Gr G. 14 Gr	11th of May <ul style="list-style-type: none"> » Pasta salad with pesto and natural tomato » Pork cheek in sauce » Baby carrots » Natural yoghurt 	Cal 562 Kcal Prot 23 Gr H.C. 48 Gr Lip 24 Gr G. 3 Gr	12th of May <ul style="list-style-type: none"> » Green beans with chistorra » Spanish omelette » Tomato and carrot » Fruit 	Cal 692 Kcal Prot 12 Gr H.C. 31 Gr Lip 54 Gr G. 10 Gr	13th of May <ul style="list-style-type: none"> » Salad with chickpeas » Grilled chicken steak with chimichurri sauce » Potatoes given with olive ajilimojili » Fruit 	Cal 597 Kcal Prot 17 Gr H.C. 42 Gr Lip 35 Gr G. 6 Gr	14th of May <ul style="list-style-type: none"> » Napolitana rice » Marinera style squids » Green salad » Fruit 	Cal 639 Kcal Prot 10 Gr H.C. 56 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr
3	17th of May <ul style="list-style-type: none"> » Cream of leek, potato and carrot soup » Istrian salmon » Quinoa salad (ecological) with lettuce and corn » Natural yoghurt 	Cal 627 Kcal Prot 22 Gr H.C. 31 Gr Lip 46 Gr G. 9 Gr	18th of May <ul style="list-style-type: none"> » Haricot beans with vegetables » Courgette omelette » Fresh tomato and tuna fish » Fruit 	Cal 627 Kcal Prot 19 Gr H.C. 37 Gr Lip 37 Gr G. 7 Gr	19th of May <ul style="list-style-type: none"> » Potatoes carbonara au gratin with milk and bacon » Hake with ratatouille » Lettuce and shredded carrot » Fruit 	Cal 491 Kcal Prot 18 Gr H.C. 36 Gr Lip 43 Gr G. 11 Gr	20th of May <ul style="list-style-type: none"> » Organic spaghetti with vegetables » Roast chicken with rosemary » Lettuce and olives » Fruit 	Cal 795 Kcal Prot 22 Gr H.C. 39 Gr Lip 37 Gr G. 9 Gr	21st of May <p>Jornada "flavours of the world"</p> <ul style="list-style-type: none"> » "Casado" of costa rican (rice with beans, pork loin and salad) » Pineapple in its own juice 	Cal 639 Kcal Prot 22 Gr H.C. 51 Gr Lip 21 Gr G. 6 Gr
4	24th of May <ul style="list-style-type: none"> » Cold cream of peas soup » Beef burger in mushroom sauce » Roast potatoes » Natural yoghurt 	Cal 564 Kcal Prot 22 Gr H.C. 31 Gr Lip 46 Gr G. 9 Gr	25th of May <p>Jornada fish revolution</p> <ul style="list-style-type: none"> » Sea lentils » Sghredded cod with potatoes » Tomato, spinach and fresh cheese salad » Fruit 	Cal 780 Kcal Prot 22 Gr H.C. 39 Gr Lip 35 Gr G. 9 Gr	26th of May <ul style="list-style-type: none"> » Cantonese rice with omelette, carrot and peas » Chicken breast in pizza costume » Green salad » Fruit 	Cal 662 Kcal Prot 21 Gr H.C. 45 Gr Lip 32 Gr G. 8 Gr	27th of May <ul style="list-style-type: none"> » Gnocchi with cheese sauce » Stuffed eggs with tuna and mayonnaise » Lettuce and sweetcorn » Fruit 	Cal 651 Kcal Prot 14 Gr H.C. 29 Gr Lip 55 Gr G. 12 Gr	28th of May <ul style="list-style-type: none"> » Quinoa (ecological) three delights » Palomette in pisto sauce » Cucumber salad » Fruit 	Cal 639 Kcal Prot 23 Gr H.C. 42 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr
5	31st of May <ul style="list-style-type: none"> » Dubarry cream (cauliflower and potato cream) » Meat lasagna with cheese au gratin » Tropical salad » Natural yoghurt 	Cal 517 Kcal Prot 16 Gr H.C. 43 Gr Lip 38 Gr G. 12 Gr	1st of June		2nd of June		3rd of June		4th of June	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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

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



MONTHLY Menu

MAY / 2021
SECONDARY ED. - HIGH SCHOOL

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	3rd of May HOLIDAY		4th of May HOLIDAY		5th of May » Cream of broccoli » Chicken with vegetables » Cous cous with vegetables » Fruit	Cal 809 Kcal Prot 26 Gr H.C. 32 Gr Lip 40 Gr G. 10 Gr	6th of May » Cream of broccoli » Chicken with vegetables » Cous cous with vegetables » Fruit	Cal 778 Kcal Prot 21 Gr H.C. 32 Gr Lip 43 Gr G. 7 Gr	7th of May » Chickpeas with garlic and parsley » Mackerel papillote with leek, carrot and fennel » Lettuce and tomato » Fruit	Cal 546 Kcal Prot 19 Gr H.C. 47 Gr Lip 31 Gr G. 6 Gr
2	10th of May » Pasta salad with pesto and natural tomato » Pork cheek in sauce » Baby carrots » Natural yoghurt	Cal 921 Kcal Prot 18 Gr H.C. 33 Gr Lip 48 Gr G. 14 Gr	11th of May » Pasta salad with pesto and natural tomato » Pork cheek in sauce » Baby carrots » Natural yoghurt	Cal 562 Kcal Prot 23 Gr H.C. 48 Gr Lip 24 Gr G. 3 Gr	12th of May » Green beans with chistorra » Spanish omelette » Tomato and carrot » Fruit	Cal 692 Kcal Prot 12 Gr H.C. 31 Gr Lip 54 Gr G. 10 Gr	13th of May » Salad with chickpeas » Grilled chicken steak with chimichurri sauce » Potatoes given with olive ajilimojili » Fruit	Cal 597 Kcal Prot 17 Gr H.C. 42 Gr Lip 35 Gr G. 6 Gr	14th of May » Napolitana rice » Marinera style squids » Green salad » Fruit	Cal 639 Kcal Prot 10 Gr H.C. 56 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr
3	17th of May » Cream of leek, potato and carrot soup » Istrian salmon » Quinoa salad (ecological) with lettuce and corn » Natural yoghurt	Cal 627 Kcal Prot 22 Gr H.C. 31 Gr Lip 46 Gr G. 9 Gr	18th of May » Haricot beans with vegetables » Courgette omelette » Fresh tomato and tuna fish » Fruit	Cal 627 Kcal Prot 19 Gr H.C. 37 Gr Lip 37 Gr G. 7 Gr	19th of May » Potatoes carbonara au gratin with milk and bacon » Hake with ratatouille » Lettuce and shredded carrot » Fruit	Cal 491 Kcal Prot 18 Gr H.C. 36 Gr Lip 43 Gr G. 11 Gr	20th of May » Organic spaghetti with vegetables » Roast chicken with rosemary » Lettuce and olives » Fruit	Cal 795 Kcal Prot 22 Gr H.C. 39 Gr Lip 37 Gr G. 9 Gr	21st of May <i>Jornada "flavours of the world"</i> » "Casado" of costa rican (rice with beans, pork loin and salad) » Pineapple in its own juice	Cal 639 Kcal Prot 22 Gr H.C. 51 Gr Lip 21 Gr G. 6 Gr
4	24th of May » Cold cream of peas soup » Beef burger in mushroom sauce » Roast potatoes » Natural yoghurt	Cal 564 Kcal Prot 22 Gr H.C. 31 Gr Lip 46 Gr G. 9 Gr	25th of May <i>Jornada fish revolution</i> » Sea lentils » Shredded cod with potatoes » Tomato, spinach and fresh cheese salad » Fruit	Cal 780 Kcal Prot 22 Gr H.C. 39 Gr Lip 35 Gr G. 9 Gr	26th of May » Cantonese rice with omelette, carrot and peas » Chicken breast in pizza costume » Green salad » Fruit	Cal 662 Kcal Prot 21 Gr H.C. 45 Gr Lip 32 Gr G. 8 Gr	27th of May » Gnocchi with cheese sauce » Stuffed eggs with tuna and mayonnaise » Lettuce and sweetcorn » Fruit	Cal 651 Kcal Prot 14 Gr H.C. 29 Gr Lip 55 Gr G. 12 Gr	28th of May » Quinoa (ecological) three delights » Palomette in pisto sauce » Cucumber salad » Fruit	Cal 639 Kcal Prot 23 Gr H.C. 42 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr
5	31st of May » Dubarry cream (cauliflower and potato cream) » Meat lasagna with cheese au gratin » Tropical salad » Natural yoghurt	Cal 517 Kcal Prot 16 Gr H.C. 43 Gr Lip 38 Gr G. 12 Gr	1st of June		2nd of June		3rd of June		4th of June	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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

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



MONTHLY Menu

MAY / 2021

DINNER SUGGESTIONS

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	3rd of May HOLIDAY	4th of May HOLIDAY	5th of May » Galician style baked hake » Beetroot and feta salad	6th of May » Pork fajitas » Avocado and tomato	7th of May » Mediterranean quinoa salad
2	10th of May » Grilled squid » Roast vegetables	11th of May » Chicken and vegetables wok » Basmati rice	12th of May » Salmon/sardines » Broccoli sauteed with garlic	13th of May » Zucchini omelette » Tomato salad	14th of May » Handmade burger » "Cauliflower wings"
3	17th of May » Chicken strips » Spinach and apple salad	18th of May » Mackerel with soy sauce » Green Salad	19th of May » Baked eggs in tomato sauce » Hummus and crudites	20th of May » Cod fish with cream sauce » Garlicky Swiss Chard	21st of May » Veggie quesadilla » Pico de gallo
4	24th of May » Scrambled eggs on mushrooms » Samorejo	25th of May » Turkey Lasagna with Vegetables » Green Salad	26th of May » Fried anchovies » Tomato salad	27th of May » Grilled veal » Roasted Sweet Potatoes	28th of May » Okonomiyaki » Miso soup
5	31st of May » Veggie hot dogs » Coleslaw	1st of June	2nd of June	3rd of June	4th of June

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