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

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

COMPASS GROUP

brains INTERNATIONAL SCHOOLS

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

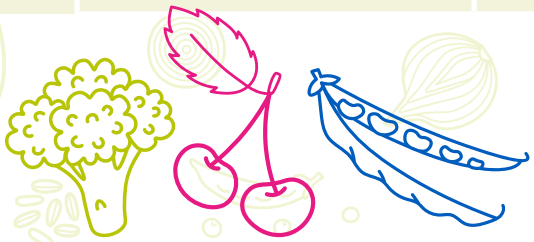
MENÚ Mensual

MAYO / 2021

PURÉS

- 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 » Pure de verduras con pollo » Fruta del tiempo	6 de mayo » Pure de verduras con ternera » Fruta del tiempo	7 de mayo » Pure de verduras con pescado » Fruta del tiempo
2	10 de mayo » Pure de verduras con pescado » Yogur natural	11 de mayo » Pure de verduras con ternera » Fruta del tiempo	12 de mayo » Pure de verduras con pollo » Fruta del tiempo	13 de mayo » Pure de verduras con ternera » Fruta del tiempo	14 de mayo » Pure de verduras con pescado » Fruta del tiempo
3	17 de mayo » Pure de verduras con pescado » Yogur natural	18 de mayo » Pure de verduras con pollo » Fruta del tiempo	19 de mayo » Pure de verduras con ternera » Fruta del tiempo	20 de mayo » Pure de verduras con pollo » Fruta del tiempo	21 de mayo » Pure de verduras con pescado » Fruta del tiempo
4	24 de mayo » Pure de verduras con ternera » Yogur natural	25 de mayo » Pure de verduras con pescado » Fruta del tiempo	26 de mayo » Pure de verduras con ternera » Fruta del tiempo	27 de mayo » Pure de verduras con pollo » Fruta del tiempo	28 de mayo » Pure de verduras con ternera » Fruta del tiempo
5	31 de mayo » Pure de verduras con pollo » Yogur natural	1 de junio	2 de junio	3 de junio	4 de junio



Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group

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

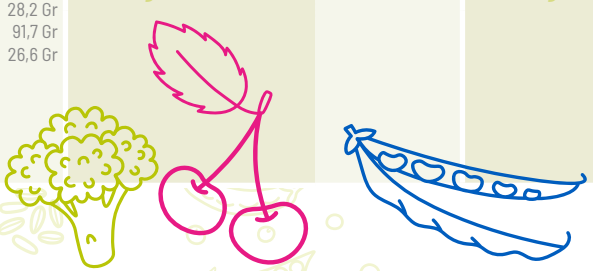
MENÚ Mensual

MAYO / 2021

MENÚ BASAL

- 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 » Arroz tres delicias » Pollo al limon con champiñon » Fruta del tiempo y pan	Cal 698 Kcal Prot 33 Gr H.C. 95,3 Gr Lip 19,2 Gr	6 de mayo » Judias pintas estofadas » Merluza en salsa con calabacin » Fruta del tiempo y pan	Cal 748 Kcal Prot 27,1 Gr H.C. 72,1 Gr Lip 32,5 Gr	7 de mayo » Pasta integral napolitana » Albondigas de ternera en salsa con patatas » Fruta del tiempo y pan	Cal 850 Kcal Prot 38 Gr H.C. 106 Gr Lip 29,3Gr
2	10 de mayo » Fideuá hortelana » Carrilleras con verduras con patatas » Yogur natural y pan	Cal 775 Kcal Prot 24,2 Gr H.C. 112 Gr Lip 15,5 Gr	11 de mayo » Lentejas con verduras » Bacalao al horno con ensalada » Fruta del tiempo y pan	Cal 702 Kcal Prot 32,7 Gr H.C. 78,3 Gr Lip 25,4 Gr	12 de mayo » Judias verdes rehogadas con jamon » Tortilla de patatas con ensalada » Fruta del tiempo y pan	Cal 802 Kcal Prot 38,6 Gr H.C. 60,1 Gr Lip 38,2 Gr	13 de mayo » Sopa de cocido » Cocido completo (garbanzos, falda de ternera, tocino, chorizo) » Fruta del tiempo y pan	Cal 853 Kcal Prot 97,3 Gr H.C. 82,4 Gr Lip 14 Gr	14 de mayo » Arroz milanesa » Abadejo en salsa de zanahoria » Fruta del tiempo y pan	Cal 714 Kcal Prot 38,3 Gr H.C. 69,7 Gr Lip 30,7 Gr
3	17 de mayo » Macarrones ecologicos con verduras » Bacalao a la naranja con zanahoria » Yogur natural y pan	Cal 857 Kcal Prot 41,3 Gr H.C. 87,3 Gr Lip 32,8 Gr	18 de mayo » Crema de puerros » Tortilla francesa con ensalada » Fruta del tiempo y pan	Cal 659 Kcal Prot 22,7 Gr H.C. 80,7 Gr Lip 25,6 Gr	19 de mayo » Alubias blancas guisadas » Merluza en salsa verde con guisantes » Fruta del tiempo y pan	Cal 800 Kcal Prot 50 Gr H.C. 68,8 Gr Lip 30,4 Gr	20 de mayo » Arroz rehogado » Ragut de pollo con verduras » Fruta del tiempo y pan	Cal 805 Kcal Prot 33,8 Gr H.C. 78,1 Gr Lip 32,1 Gr	21 de mayo » Patatas a la riojana » Cinta de lomo con ensalada » Fruta del tiempo y pan	Cal 772 Kcal Prot 36,4 Gr H.C. 62,6 Gr Lip 40,6 Gr
4	24 de mayo » Lentejas estofadas » Hamburguesa con tomate » Yogur natural y pan	Cal 808 Kcal Prot 41,3 Gr H.C. 79,6 Gr Lip 31,5 Gr	25 de mayo » Arroz y quinoa con verduras » Merluza en salsa con verduritas » Fruta del tiempo y pan	Cal 775 Kcal Prot 46,3 Gr H.C. 85 Gr Lip 24,8 Gr	26 de mayo » Pure de verduras de la huerta » Filete de pollo a la finas hierbas con patatas » Fruta del tiempo y pan	Cal 871 Kcal Prot 24,5 Gr H.C. 59,5 Gr Lip 58 Gr	27 de mayo » Guisantes rehogados » Tortilla de patata con ensalada » Fruta del tiempo y pan	Cal 647 Kcal Prot 44 Gr H.C. 52,8 Gr Lip 27,8 Gr	28 de mayo » Ensalada de garbanzos » Abadejo con calabacin » Fruta del tiempo y pan	Cal 729 Kcal Prot 40,2 Gr H.C. 72,1 Gr Lip 28,3 Gr
5	31 de mayo » Crema de puerros » Lasaña de carne gratinada » Yogur natural y pan	Cal 729 Kcal Prot 28,2 Gr H.C. 91,7 Gr Lip 26,6 Gr	1 de junio		2 de junio		3 Dde junio		4 de junio	



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

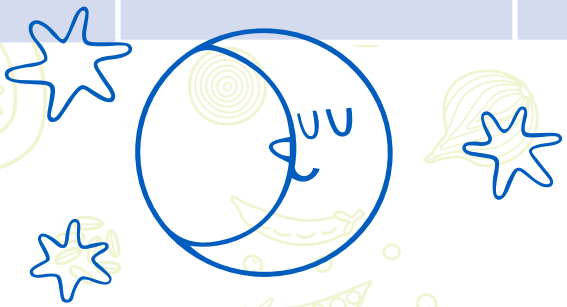
MENÚ Mensual

MAYO / 2021

RECOMENDACION 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 horatlizas 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

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

NUTRITIP MAY / 2021

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

DINNER MENU

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

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

MONTHLY Menu

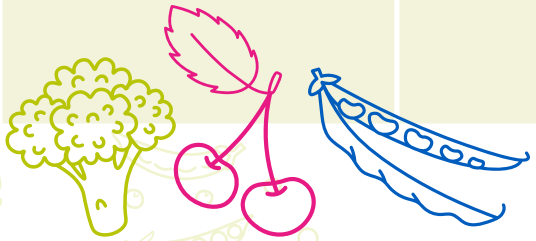
MAY / 2021

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	3rd of May HOLIDAY	4th of May HOLIDAY	5th of May » Chicken and vegetable puree » Fruit	6th of May » Veal and vegetable puree » Fruit	7th of May » Fish and vegetable puree » Fruit
2	10th of May » Fish and vegetable puree » Yogurt	11th of May » Veal and vegetable puree » Fruit	12th of May » Chicken and vegetable puree » Fruit	13th of May » Veal and vegetable puree » Fruit	14th of May » Fish and vegetable puree » Fruit
3	17th of May » Veal and vegetable pureet » Yogurt	18th of May » Chicken and vegetable puree » Fruit	19th of May » Veal and vegetable puree » Fruit	20th of May » Chicken and vegetable puree » Fruit	21st of May » Fish and vegetable puree » Fruit
4	24th of May » Veal and vegetable puree » Yogurt	25th of May » Fish and vegetable puree » Fruit	26th of May » Veal and vegetable pureevv » Fruit	27th of May » Chicken and vegetable puree » Fruit	28th of May » Veal and vegetable puree » Fruit
5	31st of May » Chicken and vegetable puree » Yogurt	1st of June	2nd of June	3rd of June	4th of June



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

MONTHLY Menu

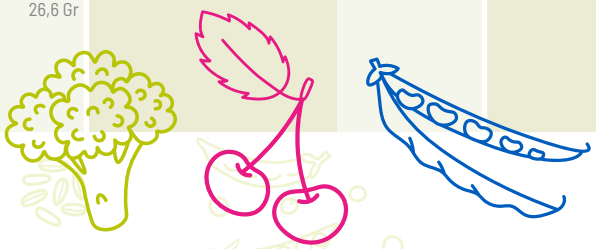
MAY / 2021

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	3rd of May HOLIDAY		4th of May HOLIDAY		5th of May » Three delights rice » Chicken with lemon and mushrooms » Fruit & Bread	Cal 698 Kcal Prot 33 Gr H.C. 95,3 Gr Lip 19,2 Gr	6th of May » Stewed brown beans » Hake in sauce with zucchini » Fruit & Bread	Cal 748 Kcal Prot 27,1 Gr H.C. 72,1 Gr Lip 32,5 Gr	7th of May » Napolitana wheat pasta » Meatballs with french fries » Dairy dessert & Bread	Cal 850 Kcal Prot 38 Gr H.C. 106 Gr Lip 29,3Gr
2	10th of May » Fideua with vegetables » Porkwith vegetables with fries » Dairy dessert & Bread	Cal 775 Kcal Prot 24,2 Gr H.C. 112 Gr Lip 15,5 Gr	11th of May » Lentis with vegetables » Cod with salad » Fruit & Bread	Cal 702 Kcal Prot 32,7 Gr H.C. 78,3 Gr Lip 25,4 Gr	12th of May » Green beans with ham » Omelete with salad » Fruit & Bread	Cal 802 Kcal Prot 38,6 Gr H.C. 60,1 Gr Lip 38,2 Gr	13th of May » Soup (Chickpeas, beef, chorizo) » Fruit & Bread	Cal 853 Kcal Prot 97,3 Gr H.C. 82,4 Gr Lip 14 Gr	14th of May » Milanesa Rice » Fish in carrot sauce » Fruit & Bread	Cal 714 Kcal Prot 38,3 Gr H.C. 69,7 Gr Lip 30,7 Gr
3	17th of May » Organic macarroni with vegetables » Fish in orange sauce wiith carrots » Dairy dessert & Bread	Cal 857 Kcal Prot 41,3 Gr H.C. 87,3 Gr Lip 32,8 Gr	18th of May » Leek cream » French omelettewith salad » Fruit & Bread	Cal 659 Kcal Prot 22,7 Gr H.C. 80,7 Gr Lip 25,6 Gr	19th of May » White beans » Hake in sace with green peas » Fruit & Bread	Cal 800 Kcal Prot 50 Gr H.C. 68,8 Gr Lip 30,4 Gr	20th of May » Sautéed rice » Chicken ragout with vegetables » Fruit & Bread	Cal 805 Kcal Prot 33,8 Gr H.C. 78,1 Gr Lip 32,1 Gr	21st of May » Stewed potatoes » Loin with salad » Fruit & Bread	Cal 772 Kcal Prot 36,4 Gr H.C. 62,6 Gr Lip 40,6 Gr
4	24th of May » Stewed lentils » Burger with tomato » Dairy dessert & Bread	Cal 808 Kcal Prot 41,3 Gr H.C. 79,6 Gr Lip 31,5 Gr	25th of May » Rice and quinoa with vegetables » Hake in sauce with vegetables » Fruit & Bread	Cal 775 Kcal Prot 46,3 Gr H.C. 85 Gr Lip 24,8 Gr	26th of May » Vegetables soup » Chiken fillet with potatoes » Fruit & Bread	Cal 871 Kcal Prot 24,5 Gr H.C. 59,5 Gr Lip 58 Gr	27th of May » Peas with garlic » Spanish omelette with salad » Fruit & Bread	Cal 647 Kcal Prot 44 Gr H.C. 52,8 Gr Lip 27,8 Gr	28th of May » chickpea salad » Fish in zucchini » Fruit & Bread	Cal 729 Kcal Prot 40,2 Gr H.C. 72,1 Gr Lip 28,3 Gr
5	31st of May » leek cream » Gratin meat lasagna » Dairy dessert & Bread	Cal 729 Kcal Prot 28,2 Gr H.C. 91,7 Gr Lip 26,6 Gr	1st of June		2nd of June		3rd of June		4th of June	



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

MONTHLY Menu

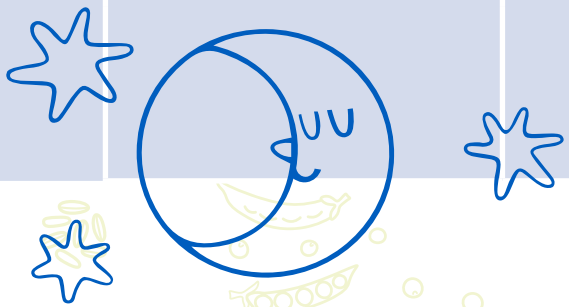
MAY / 2021

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 syle 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 burguer - "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

COMPASS GROUP

brains INTERNATIONAL SCHOOLS

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