

NUTRITIP JUNIO / 2021

MENÚ (ENA)

EL TOMATE

HISTORIA Y CURIOSIDADES

siglo VI aC



PRIMEROS
CULTIVOS
CONOCIDOS

Xictomatl:
'FRUTO CON OMBLIGO'

siglo XVI



LLEGADA A
EUROPA

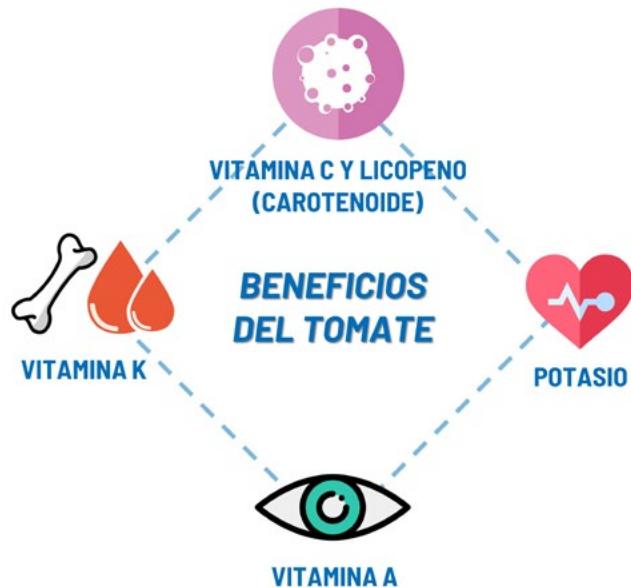
Pomodoro:
'MANZANA DORADA'

siglo XVIII



USO CULINARIO
HABITUAL

1^a receta publicada:
'SALSA DE TOMATE ESPAÑOLA'



¿SABÍAS QUE...?

PARA ABSORBER MEJOR EL LICOPENO QUE CONTIENE EL TOMATE, SE RECOMIENDA TRITURAR Y CALENTAR UNOS MINUTOS (NO MÁS DE 10), ADEMÁS DE CONSUMIR JUNTO CON UNA FUENTE DE GRASA (SALUDABLE), COMO ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.

COMBINAR TOMATE EN SOFRITOS Y EN CRUDO NOS AYUDARÁ A OBTENER TODOS LOS NUTRIENTES INTERESANTES DE ESTA FRUTA.

En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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





MENÚ

Mensual

JUNIO / 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	31 de mayo		1 de junio	» Arroz tres delicias » Rustidera de merluza » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta	Cal 685 Kcal Prot 16 Gr H.C. 53 Gr Lip 29 Gr G. 5 Gr	2 de junio » Verdura tricolor (brócoli, zanahoria, patata) » Albóndigas con tomate » Ensalada de cous cous y albahaca » Fruta	Cal 947 Kcal Prot 16 Gr H.C. 43 Gr Lip 38 Gr G. 9 Gr	3 de junio » Ensalada de alubias » Tortilla de calabacín » Tomate aliñado » Fruta	Cal 637 Kcal Prot 18 Gr H.C. 37 Gr Lip 38 Gr G. 7 Gr	4 de junio » Ensalada griega de pepino, tomate, orégano, aceitunas negras, cebolla y queso » Palometa al horno » Patata asada » Fruta	Cal 500 Kcal Prot 22 Gr H.C. 33 Gr Lip 42 Gr G. 8 Gr
2	7 de junio » Tabulé de quinoa (ecológico) con tomate, aceituna, menta y aceite de oliva virgen » Filete de abadejo en salsa » Gazpacho » Yogur natural	Cal 646 Kcal Prot 21 Gr H.C. 40 Gr Lip 37 Gr G. 7 Gr	8 de junio » Judías verdes rehogadas » Pollo asado al estilo cajún » Patata panadera » Fruta	Cal 660 Kcal Prot 24 Gr H.C. 29 Gr Lip 44 Gr G. 11 Gr	9 de junio <i>"Jornada fish revolution"</i> » Paella valenciana » Huevos revueltos con patatas marinadas » Ensalada mixta » Fruta	Cal 763 Kcal Prot 14 Gr H.C. 49 Gr Lip 36 Gr G. 7 Gr	10 de junio » Espaguetis a la boloñesa (con tomate y carne picada) » Salmón al horno con salsa de soja » Ensalada de lechuga y tomate » Fruta	Cal 829 Kcal Prot 18 Gr H.C. 39 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr	11 de junio » Lentejas con calabaza » Ternera asada con shitakes » Ensalada verde » Fruta	Cal 727 Kcal Prot 26 Gr H.C. 40 Gr Lip 30 Gr G. 6 Gr	
3	14 de junio » Crema de calabacín natural con picatostes » Huevos revueltos con jamón » Cous cous con verdura » Yogur natural	Cal 595 Kcal Prot 18 Gr H.C. 40 Gr Lip 40 Gr G. 10 Gr	15 de junio » Ensalada de patatas, huevo y maíz » Merluza con samfaina » Brócoli » Fruta	Cal 475 Kcal Prot 20 Gr H.C. 46 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr	16 de junio » Arroz blanco con champiñones » Pechuga de pollo con crema de leche » Lechuga y pepino » Fruta	Cal 619 Kcal Prot 20 Gr H.C. 52 Gr Lip 26 Gr G. 6 Gr	17 de junio » Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, pollo, zanahoria, patata y repollo » Lechuga y espárragos » Fruta	Cal 642 Kcal Prot 17 Gr H.C. 62 Gr Lip 17 Gr G. 4 Gr	18 de junio » Macarrones con salsa de queso » Palometa en mojo canario (verde) » Ensalada de tomate, espinacas y manzanas al móderna » Fruta	Cal 734 Kcal Prot 19 Gr H.C. 43 Gr Lip 35 Gr G. 6 Gr	
4	21 de junio » Lentejas guisadas con zanahoria » Merluza con cebolla caramelizada » Ensalada mediterránea » Yogur natural	Cal 741 Kcal Prot 23 Gr H.C. 37 Gr Lip 36 Gr G. 7 Gr	22 de junio <i>"Jornada "flavours of the world"</i> » Tallarines al estilo japonés con verduras y gambas » Yakitori de pollo » Ensalada de pepino y menta » Fruta	Cal 701 Kcal Prot 16 Gr H.C. 45 Gr Lip 36 Gr G. 7 Gr	23 de junio » Alubias pintas con arroz » Tortilla de patatas » Ensalada verde » Fruta	Cal 778 Kcal Prot 13 Gr H.C. 36 Gr Lip 46 Gr G. 7 Gr	24 de junio » Salmorejo » Salmón en papillote con puerro, zanahoria y hinojo » Puré de patatas » Fruta	Cal 856 Kcal Prot 14 Gr H.C. 25 Gr Lip 59 Gr G. 9 Gr	25 de junio » Pasta rellena de queso y jamón ibérico con salsa de tomate » Hamburguesa de ternera en salsa » Ensalada mixta » Fruta	Cal 687 Kcal Prot 18 Gr H.C. 36 Gr Lip 45 Gr G. 10 Gr	
5	28 de junio		29 de junio		30 de junio		1 de julio		2 de julio		

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

JUNIO / 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	31 de mayo 		1 de junio » Arroz tres delicias » Rustidera de merluza » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta	Cal 685 Kcal Prot 16 Gr H.C. 53 Gr Lip 29 Gr G. 5 Gr	2 de junio » Verdura tricolor (brócoli, zanahoria, patata) » Albóndigas con tomate » Ensalada de cous cous y albahaca » Fruta	Cal 947 Kcal Prot 16 Gr H.C. 43 Gr Lip 38 Gr G. 9 Gr	3 de junio » Ensalada de alubias » Tortilla de calabacín » Tomate aliñado » Fruta	Cal 637 Kcal Prot 18 Gr H.C. 37 Gr Lip 38 Gr G. 7 Gr	4 de junio » Ensalada griega de pepino, tomate, orégano, aceitunas negras, cebolla y queso » Palometa al horno » Patata asada » Fruta	Cal 500 Kcal Prot 22 Gr H.C. 33 Gr Lip 42 Gr G. 8 Gr
2	7 de junio » Tabulé de quinoa (ecológico) con tomate, aceituna, menta y aceite de oliva virgen » Filete de abadejo en salsa » Gazpacho » Yogur natural	Cal 646 Kcal Prot 21 Gr H.C. 40 Gr Lip 37 Gr G. 7 Gr	8 de junio » Judías verdes rehogadas » Pollo asado al estilo cajún » Patata panadera » Fruta	Cal 660 Kcal Prot 24 Gr H.C. 29 Gr Lip 44 Gr G. 11 Gr	9 de junio "Jornada fish revolution" » Paella valenciana » Huevos revueltos con patatas marinadas » Ensalada mixta » Fruta	Cal 763 Kcal Prot 14 Gr H.C. 49 Gr Lip 36 Gr G. 7 Gr	10 de junio » Espaguetis a la boloñesa (con tomate y carne picada) » Salmón al horno con salsa de soja » Ensalada de lechuga y tomate » Fruta	Cal 829 Kcal Prot 18 Gr H.C. 39 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr	11 de junio » Lentejas con calabaza » Ternera asada con shitakes » Ensalada verde » Fruta	Cal 727 Kcal Prot 26 Gr H.C. 40 Gr Lip 30 Gr G. 6 Gr
3	14 de junio » Crema de calabacín natural con picatostes » Huevos revueltos con jamón » Cous cous con verdura » Yogur natural	Cal 595 Kcal Prot 18 Gr H.C. 40 Gr Lip 40 Gr G. 10 Gr	15 de junio » Ensalada de patatas, huevo y maíz » Merluza con samfaina » Brócoli » Fruta	Cal 475 Kcal Prot 20 Gr H.C. 46 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr	16 de junio » Arroz blanco con champiñones » Pechuga de pollo con crema de leche » Lechuga y pepino » Fruta	Cal 619 Kcal Prot 20 Gr H.C. 52 Gr Lip 26 Gr G. 6 Gr	17 de junio » Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, pollo, zanahoria, patata y repollo » Lechuga y espárragos » Fruta	Cal 642 Kcal Prot 17 Gr H.C. 62 Gr Lip 17 Gr G. 4 Gr	18 de junio » Macarrones con salsa de queso » Palometa en mojo canario (verde) » Ensalada de tomate, espinacas y manzanas al módena » Fruta	Cal 734 Kcal Prot 19 Gr H.C. 43 Gr Lip 35 Gr G. 6 Gr
4	21 de junio » Lentejas guisadas con zanahoria » Merluza con cebolla caramelizada » Ensalada mediterránea » Yogur natural	Cal 741 Kcal Prot 23 Gr H.C. 37 Gr Lip 36 Gr G. 7 Gr	22 de junio "Jornada "flavours of the world" » Tallarines al estilo japonés con verduras y gambas » Yakitori de pollo » Ensalada de pepino y menta » Fruta	Cal 701 Kcal Prot 16 Gr H.C. 45 Gr Lip 36 Gr G. 7 Gr	23 de junio » Alubias pintas con arroz » Tortilla de patatas » Ensalada verde » Fruta	Cal 778 Kcal Prot 13 Gr H.C. 36 Gr Lip 46 Gr G. 7 Gr	24 de junio » Salmorejo » Salmón en papillote con puerro, zanahoria e hinojo » Puré de patatas » Fruta	Cal 856 Kcal Prot 14 Gr H.C. 25 Gr Lip 59 Gr G. 9 Gr	25 de junio » Pasta rellena de queso y jamón ibérico con salsa de tomate » Hamburguesa de ternera en salsa » Ensalada mixta » Fruta	Cal 687 Kcal Prot 18 Gr H.C. 36 Gr Lip 45 Gr G. 10 Gr
5	28 de junio		29 de junio		30 de junio		1 de julio		2 de julio	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Mª 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

JUNIO / 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	31 de mayo	1 de junio » Revuelto de huevo y verduras » Hummus de garbanzos y pipas con crudites	2 de junio » Pescado azul al horno » Berenjenas asadas al parmesano y pomodoro	3 de junio » Wok de pollo, verduras y soja » Crema de maíz y boniato	4 de junio » Filetes rusos de soja texturizada y verduras » Ensalada de arroz basmati y manzana
2	7 de junio » Lacón asado con hierbas » Pancakes de patata	8 de junio » Ensaladilla de merluza y aguacate » Salmorejo suave	9 de junio » Quesadillas de pavo y maíz » Ensalada de hojas crudas y atún escabechado	10 de junio » Alitas de pollo al horno con miel y naranja » Crema de brócoli	11 de junio » Arroz frito al estilo chino con verduras » Ensalada de tomates cherrys asados y huevo cocido
3	14 de junio » Nuggets de pescado rebozados en cereales con salsa de yogur » Ensalada de col americana	15 de junio » Brochetas de pollo, calabacín y berenjena » Endivias con crema de queso	16 de junio » Musaka de verduras y ternera » Ensalada de espinacas y zanahoria	17 de junio » Pescado azul al horno » Palitos de boniato y patata al horno al estilo cajún	18 de junio » Huevos estofados en salsa de tomate, albahaca y queso » Crema fría de hortalizas
4	21 de junio » Judías verdes boloñesa y arroz blanco » Ensalada multicolor	22 de junio » Tortilla de verduras asadas » Gazpacho suave de melón	23 de junio » Boquerones a la andaluza y mayonesa de limón » Ensalada de pepino y manzana	24 de junio » Fajitas de secreto ibérico y verduritas » Canónigos con parmesano y uvas	25 de junio » Salchichas vegetarianas, puré de patata y brócoli rehogado » Sopa de verduras
5	28 de junio	29 de junio	30 de junio	1 de julio	2 de julio

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Mª 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

NUTRITIP JUNE / 2021

THE TOMATO

HISTORY AND INTERESTING FACTS

6th Century BC



Xictomatl:
'FRUIT WITH A NAVEL'

16th Century

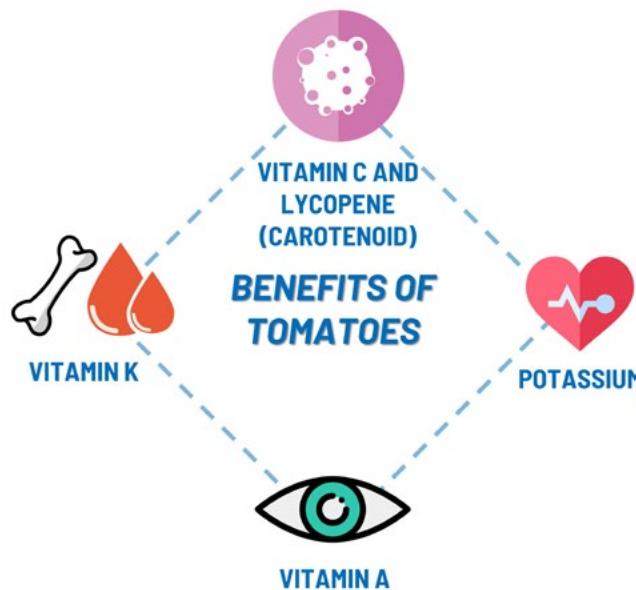


Pomodoro:
'GOLDEN APPLE'

18th Century



1st published recipe:
'SPANISH TOMATO SAUCE'



DID YOU KNOW...?

SO THAT THE LYCOPENE CONTAINED IN TOMATOES IS BETTER ABSORBED, IT IS RECOMMENDED THAT THE TOMATOES ARE CRUSHED AND HEATED FOR A FEW MINUTES (NO MORE THAN 10), AS WELL AS BEING EATEN WITH A SOURCE OF (HEALTHY) FAT, SUCH AS EXTRA VIRGIN OLIVE OIL.

COMBINING LIGHTLY FRIED AND RAW TOMATOES WILL HELP US GET ALL THE IMPORTANT NUTRIENTS FROM THIS FRUIT.

En colaboración con colegosaludable.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

JUNE / 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	31st of May		1st of June	Cal 685 Kcal Prot 16 Gr H.C. 53 Gr Lip 29 Gr G. 5 Gr	2nd of June	Cal 947 Kcal Prot 16 Gr H.C. 43 Gr Lip 38 Gr G. 9 Gr	3rd of June	Cal 637 Kcal Prot 18 Gr H.C. 37 Gr Lip 38 Gr G. 7 Gr	4th of June	Cal 500 Kcal Prot 22 Gr H.C. 33 Gr Lip 42 Gr G. 8 Gr
2	7th of June » Tabule of quinoa (ecological) with tomatoes, olives, mint and olive » Fish fillet in sauce » Gazpacho (cold vegetables soup)	Cal 646 Kcal Prot 21 Gr H.C. 40 Gr Lip 37 Gr G. 7 Gr	8th of June » Green beans with olive oil » Cajún roasted chicken » Sliced potatoes	Cal 660 Kcal Prot 24 Gr H.C. 29 Gr Lip 44 Gr G. 11 Gr	9th of June "Jornada fish revolution" » Valencian paella » Scrambled eggs and sea potatoes » Mixed salad	Cal 763 Kcal Prot 14 Gr H.C. 49 Gr Lip 36 Gr G. 7 Gr	10th of June » Spaghetti bolognese » Baked Salmon with soy sauce » Lettuce and tomato salad	Cal 829 Kcal Prot 18 Gr H.C. 39 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr	11th of June » Lentils with pumpkin » Grilled ternera with shitakes » Green salad	Cal 727 Kcal Prot 26 Gr H.C. 40 Gr Lip 30 Gr G. 6 Gr
3	14th of June » Cream of courgette with croutons » Scrambled eggs with ham » Couscous with vegetables	Cal 595 Kcal Prot 18 Gr H.C. 40 Gr Lip 40 Gr G. 10 Gr	15th of June » Potatoes salad with egg and sweetcorn » Hake with ratatouille » Broccoli	Cal 475 Kcal Prot 20 Gr H.C. 46 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr	16th of June » White rice with mushrooms » Chicken breast with milk cream » Lettuce and cucumber	Cal 619 Kcal Prot 20 Gr H.C. 52 Gr Lip 26 Gr G. 6 Gr	17th of June » Traditional spanish 'cocido' stew with chicken and vegetables » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Lettuce and asparagus	Cal 642 Kcal Prot 17 Gr H.C. 62 Gr Lip 17 Gr G. 4 Gr	18th of June » Macaroni with cheese sauce » Palometa in mojo canario » Tomato, spinach and apples salad with modena	Cal 734 Kcal Prot 19 Gr H.C. 43 Gr Lip 35 Gr G. 6 Gr
4	21st of June » Lentil and carrot stew » Hake with caramelized onions » Mediterranean salad	Cal 741 Kcal Prot 23 Gr H.C. 37 Gr Lip 36 Gr G. 7 Gr	22nd of June "Jornada "flavours of the world" » Japanese-style noodles with vegetables and shrimp » Chicken yakitori » Cucumber and mint salad	Cal 701 Kcal Prot 16 Gr H.C. 45 Gr Lip 36 Gr G. 7 Gr	23rd of June » Red kidney beans with rice » Spanish omelette » Green salad	Cal 778 Kcal Prot 13 Gr H.C. 36 Gr Lip 46 Gr G. 7 Gr	24th of June » Cold tomato and bread soup » Mackerel papillote with leek, carrot and fennel » Mashed potatoes	Cal 856 Kcal Prot 14 Gr H.C. 25 Gr Lip 59 Gr G. 9 Gr	25th of June » Cheese and iberic ham ravioli with tomato sauce » Beef hamburger in sauce » Mixed salad	Cal 687 Kcal Prot 18 Gr H.C. 36 Gr Lip 45 Gr G. 10 Gr
5	28th of June		29th of June		30th of June		1st of July		2nd of July	

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

brains
INTERNATIONAL SCHOOLS



MONTHLY Menu

JUNE / 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	31st of May		1st of June	» Chinese fried rice » Roast hake » Lettuce and shredded carrot	Cal 685 Kcal Prot 16 Gr H.C. 53 Gr Lip 29 Gr G. 5 Gr	2nd of June » Tricolor vegetables (broccoli, carrot and potato) » Meatballs with tomato » Couscous and basil salad	Cal 947 Kcal Prot 16 Gr H.C. 43 Gr Lip 38 Gr G. 9 Gr	3rd of June » Bean salad » Courgette omelette » Tomato	Cal 637 Kcal Prot 18 Gr H.C. 37 Gr Lip 38 Gr G. 7 Gr	4th of June » Greek cucumber, tomato, oregano, black olives, onion and cheese salad » Baked fish » Roast potatoes	Cal 500 Kcal Prot 22 Gr H.C. 33 Gr Lip 42 Gr G. 8 Gr
2	7th of June » Tabule of quinoa (ecological) with tomatoes, olives, mint and olive » Fish fillet in sauce » Gazpacho (cold vegetables soup)	Cal 646 Kcal Prot 21 Gr H.C. 40 Gr Lip 37 Gr G. 7 Gr	8th of June » Green beans with olive oil » Cajún roasted chicken » Sliced potatoes	Cal 660 Kcal Prot 24 Gr H.C. 29 Gr Lip 44 Gr G. 11 Gr	9th of June "Jornada fish revolution" » Valencian paella » Scrambled eggs and sea potatoes » Mixed salad	Cal 763 Kcal Prot 14 Gr H.C. 49 Gr Lip 36 Gr G. 7 Gr	10th of June » Spaghetti bolognese » Baked Salmon with soy sauce » Lettuce and tomato salad	Cal 829 Kcal Prot 18 Gr H.C. 39 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr	11th of June » Lentils with pumpkin » Grilled ternera with shitakes » Green salad	Cal 727 Kcal Prot 26 Gr H.C. 40 Gr Lip 30 Gr G. 6 Gr	
3	14th of June » Cream of courgette with croutons » Scrambled eggs with ham » Couscous with vegetables	Cal 595 Kcal Prot 18 Gr H.C. 40 Gr Lip 40 Gr G. 10 Gr	15th of June » Potatoes salad with egg and sweetcorn » Hake with ratatouille » Broccoli	Cal 475 Kcal Prot 20 Gr H.C. 46 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr	16th of June » White rice with mushrooms » Chicken breast with milk cream » Lettuce and cucumber	Cal 619 Kcal Prot 20 Gr H.C. 52 Gr Lip 26 Gr G. 6 Gr	17th of June » Traditional spanish 'cocido' stew with chicken and vegetables » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Lettuce and asparagus	Cal 642 Kcal Prot 17 Gr H.C. 62 Gr Lip 17 Gr G. 4 Gr	18th of June » Macaroni with cheese sauce » Palometa in mojo canario » Tomato, spinach and apples salad with modena	Cal 734 Kcal Prot 19 Gr H.C. 43 Gr Lip 35 Gr G. 6 Gr	
4	21st of June » Lentil and carrot stew » Hake with caramelized onions » Mediterranean salad	Cal 741 Kcal Prot 23 Gr H.C. 37 Gr Lip 36 Gr G. 7 Gr	22nd of June "Jornada "flavours of the world" » Japanese-style noodles with vegetables and shrimp » Chicken yakitori » Cucumber and mint salad	Cal 701 Kcal Prot 16 Gr H.C. 45 Gr Lip 36 Gr G. 7 Gr	23rd of June » Red kidney beans with rice » Spanish omelette » Green salad	Cal 778 Kcal Prot 13 Gr H.C. 36 Gr Lip 46 Gr G. 7 Gr	24th of June » Cold tomato and bread soup » Mackerel papillote with leek, carrot and fennel » Mashed potatoes	Cal 856 Kcal Prot 14 Gr H.C. 25 Gr Lip 59 Gr G. 9 Gr	25th of June » Cheese and iberic ham ravioli with tomato sauce » Beef hamburger in sauce » Mixed salad	Cal 687 Kcal Prot 18 Gr H.C. 36 Gr Lip 45 Gr G. 10 Gr	
5	28th of June		29th of June		30th of June		1st of July		2nd of July		

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Mª 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

JUNE / 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	31st of May	1st of June » Scrambled eggs with vegetables » Crudités With Hummus	2nd of June » Baked fish » Aubergine Parmigiana	3rd of June » Vegetable stir fry » Sweet potato and corn chowder	4th of June » Veggie burger » Basmati Rice Salad with Apples
2	7th of June » Roast pork with crackling » Polish Potato Pancakes	8th of June » Hake and avocado salad » Salmorejo	9th of June » Turkey quesadillas » Tuna green salad	10th of June » Honey orange juice chicken wings » Cream of broccoli soup	11th of June » Vegetable fried rice » Roast tomato and egg salad
3	14th of June » Crispy Baked Fish Sticks with Greek Yogurt Tartar Sauce » Coleslaw salad	15th of June » Coleslaw salad » Endives with cheese cream	16th of June » Mousaka » Espinach and carrot salad	17th of June » Baked fish » Baked sweet potatoes	18th of June » Basil & tomato baked eggs » Vegetable cold cream
4	21st of June » Green beans bolognese » Green salad	22nd of June » Roasted vegetable omelette » Melon gazpacho	23rd of June » Fried sardines with lemon mayonnaise » Cucumber and apple salad	24th of June » Pork and vegetable fajitas » Watercress and parmesan salad	25th of June » Veggie sausage with broccoli potato mash » Vegetable Soup
5	28th of June	29th of June	30th of June	1st of July	2nd of July

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