

# NUTRITIP SEPTIEMBRE / 2021

## LA LECHE

### ¿DE QUÉ ESTÁ HECHA Y CUÁL DEBO ESCOGER?



### BENEFICIOS DE LA LECHE ENTERA O SEMI FRENTA A LA DESNATADA



#### Disminuye el riesgo de enfermedad coronaria

La grasa de la leche permite que la cantidad de vitaminas liposolubles (requiere de grasa para su mejor absorción) sea mayor, como la vitamina K2 y la vitamina D, relevantes para la fijación de calcio.

#### Mejora la salud ósea



La grasa láctea promueve que las partículas de LDL-colesterol sean de mayor tamaño, y por tanto menos peligrosas, además de aumentar la concentración de HDL-colesterol (beneficioso).



#### Mejora la calidad del perfil lipídico

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

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



## MENÚ (ENA)

### 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



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

**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS



# MENÚ Mensual

## SEPTIEMBRE / 2021

### YOUNG LEARNERS

- » Existen menús de celiacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional					
1	30 de agosto		31 de agosto		1 de septiembre		2 de septiembre		3 de septiembre						
2	6 de septiembre		7 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruta</li> <li>» Turmix de verduras y patata con merluza</li> </ul>	Cal 400 Kcal Prot 16 Gr H.C. 48 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr	8 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruta</li> <li>» Turmix de verduras y pasta con pollo</li> </ul>	Cal 432 Kcal Prot 14 Gr H.C. 49 Gr Lip 34 Gr G. 6 Gr	9 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruta</li> <li>» Turmix de verduras con arroz y magro de cerdo</li> </ul>	Cal 493 Kcal Prot 18 Gr H.C. 46 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr	10 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruta</li> <li>» Turmix de puerro y patata con merluza</li> </ul>	Cal 371 Kcal Prot 16 Gr H.C. 46 Gr Lip 34 Gr G. 5 Gr	
3	13 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Yogur natural</li> <li>» Natural yoghurt</li> <li>» Turmix de calabacín, patata y ternera</li> </ul>	Cal 436 Kcal Prot 23 Gr H.C. 35 Gr Lip 40 Gr G. 10 Gr	14 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruta</li> <li>» Turmix de verduras y arroz con merluza</li> </ul>	Cal 447 Kcal Prot 16 Gr H.C. 51 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr	15 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruta</li> <li>» Turmix de puerro con arroz y magro de cerdo</li> </ul>	Cal 458 Kcal Prot 18 Gr H.C. 45 Gr Lip 36 Gr G. 8 Gr	16 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruta</li> <li>» Turmix de zanahoria puerro y arroz con merluza</li> </ul>	Cal 426 Kcal Prot 16 Gr H.C. 51 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr	17 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruta</li> <li>» Turmix de coliflor, zanahoria y arroz con pollo</li> </ul>	Cal 535 Kcal Prot 10 Gr H.C. 61 Gr Lip 27 Gr G. 5 Gr
4	20 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Yogur natural</li> <li>» Turmix de verduras, patata y ternera</li> </ul>	Cal 461 Kcal Prot 23 Gr H.C. 36 Gr Lip 38 Gr G. 10 Gr	21 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruta</li> <li>» Turmix de verduras y patata con merluza</li> </ul>	Cal 400 Kcal Prot 16 Gr H.C. 48 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr	22 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruta</li> <li>» Turmix de verduras y pasta con pollo</li> </ul>	Cal 432 Kcal Prot 14 Gr H.C. 49 Gr Lip 34 Gr G. 4 Gr	23 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruta</li> <li>» Turmix de verduras con arroz y magro de cerdo</li> </ul>	Cal 493 Kcal Prot 18 Gr H.C. 46 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr	24 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruta</li> <li>» Turmix de cebolla, zanahoria y patata con merluza</li> </ul>	Cal 385 Kcal Prot 15 Gr H.C. 48 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr
5	27 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Yogur natural</li> <li>» Turmix de verduras y arroz con merluza</li> </ul>	Cal 461 Kcal Prot 19 Gr H.C. 44 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr	28 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruta</li> <li>» Turmix de calabacín, patata y ternera</li> </ul>	Cal 422 Kcal Prot 20 Gr H.C. 41 Gr Lip 35 Gr G. 7 Gr	29 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruta</li> <li>» Turmix de verduras con arroz y magro de cerdo</li> </ul>	Cal 493 Kcal Prot 18 Gr H.C. 46 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr	30 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruta</li> <li>» Turmix de zanahoria patata y pollo</li> </ul>	Cal 380 Kcal Prot 12 Gr H.C. 47 Gr Lip 37 Gr G. 7 Gr	1 de octubre		

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

SEPTIEMBRE / 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	30 de agosto		31 de agosto		1 de septiembre		2 de septiembre		3 de septiembre				
2	6 de septiembre		7 de septiembre	Cal Prot H.C. Lip G. 877 Kcal 17 Gr 35 Gr 45 Gr 7 Gr	» Espirales boloñesa (con tomate y carne picada) » Salmon al horno con hierbas y limón » Calabacín » Lechuga y remolacha » Fruta	8 de septiembre	Cal Prot H.C. Lip G. 743 Kcal 20 Gr 31 Gr 46 Gr 11 Gr	» Crema de zanahoria (ecológico) » Pollo al ajillo » Judías verdes rehogadas » Ensalada con pesto » Fruta	9 de septiembre	Cal Prot H.C. Lip G. 797 Kcal 18 Gr 40 Gr 38 Gr 7 Gr	» Ensalada de garbanzos » Lacón al horno » Menestra de verduras » Gazpacho » Fruta	10 de septiembre	Cal Prot H.C. Lip G. 810 Kcal 17 Gr 45 Gr 36 Gr 5 Gr
3	13 de septiembre	Cal Prot H.C. Lip G. 774 Kcal 18 Gr 29 Gr 51 Gr 15 Gr	14 de septiembre	Cal Prot H.C. Lip G. 638 Kcal 14 Gr 54 Gr 29 Gr 4 Gr	15 de septiembre	Cal Prot H.C. Lip G. 724 Kcal 19 Gr 37 Gr 37 Gr 7 Gr	» Alubias blancas estofadas » Huevos revueltos con jamón » Pisto » Lechuga y judía brote » Fruta	16 de septiembre	Cal Prot H.C. Lip G. 674 Kcal 19 Gr 53 Gr 26 Gr 4 Gr	» Wok de verduras con tallarines » Filete de abadejo al horno » Pimiento asado » Lechuga y maíz » Fruta	17 de septiembre	Cal Prot H.C. Lip G. 925 Kcal 25 Gr 27 Gr 45 Gr 11 Gr	
4	20 de septiembre	Cal Prot H.C. Lip G. 674 Kcal 16 Gr 29 Gr 52 Gr 16 Gr	21 de septiembre	Cal Prot H.C. Lip G. 696 Kcal 22 Gr 43 Gr 30 Gr 4 Gr	22 de septiembre	Cal Prot H.C. Lip G. 778 Kcal 13 Gr 36 Gr 46 Gr 7 Gr	» Lentejas (ecológico) guisadas con zanahoria » Merluza al chilindrón » Acelgas rehogadas » Ensalada tropical » Fruta	23 de septiembre	Cal Prot H.C. Lip G. 775 Kcal 16 Gr 39 Gr 42 Gr 11 Gr	» Macarrones gratinados » Huevo revuelto con bacon y verduras » Tomate y zanahoria » Fruta	24 de septiembre	Cal Prot H.C. Lip G. 790 Kcal 17 Gr 44 Gr 37 Gr 6 Gr	
5	27 de septiembre	Cal Prot H.C. Lip G. 973 Kcal 21 Gr 40 Gr 37 Gr 8 Gr	28 de septiembre	Cal Prot H.C. Lip G. 624 Kcal 23 Gr 36 Gr 38 Gr 9 Gr	29 de septiembre	Cal Prot H.C. Lip G. 742 Kcal 20 Gr 33 Gr 41 Gr 8 Gr	» Ensalada griega de pepino, tomate, orégano, aceitunas negras, cebolla y queso » Ragout de ternera con verduras » Puré de patatas » Zanahoria baby	30 de septiembre	Cal Prot H.C. Lip G. 622 Kcal 12 Gr 46 Gr 38 Gr 6 Gr	» Alubias blancas con chorizo » Revuelto de atún » Menestra de verduras » Ensalada de espárragos » Fruta	1 de octubre		

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

SEPTIEMBRE / 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	30 de agosto		31 de agosto		1 de septiembre		2 de septiembre		3 de septiembre	
2	6 de septiembre		7 de septiembre	Cal 1.134 Kcal Prot 21 Gr H.C. 28 Gr Lip 49 Gr G. 8 Gr	8 de septiembre	Cal 1.117 Kcal Prot 27 Gr H.C. 22 Gr Lip 49 Gr G. 13 Gr	9 de septiembre	Cal 1.062 Kcal Prot 20 Gr H.C. 36 Gr Lip 40 Gr G. 8 Gr	10 de septiembre	Cal 936 Kcal Prot 22 Gr H.C. 39 Gr Lip 37 Gr G. 5 Gr
3	13 de septiembre	Cal 1.077 Kcal Prot 18 Gr H.C. 25 Gr Lip 55 Gr G. 17 Gr	14 de septiembre	Cal 749 Kcal Prot 19 Gr H.C. 46 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr	15 de septiembre	Cal 885 Kcal Prot 20 Gr H.C. 31 Gr Lip 44 Gr G. 9 Gr	16 de septiembre	Cal 895 Kcal Prot 22 Gr H.C. 44 Gr Lip 31 Gr G. 4 Gr	17 de septiembre	Cal 1.044 Kcal Prot 25 Gr H.C. 24 Gr Lip 48 Gr G. 11 Gr
4	20 de septiembre	Cal 999 Kcal Prot 17 Gr H.C. 22 Gr Lip 59 Gr G. 19 Gr	21 de septiembre	Cal 898 Kcal Prot 23 Gr H.C. 37 Gr Lip 35 Gr G. 5 Gr	22 de septiembre	Cal 921 Kcal Prot 16 Gr H.C. 37 Gr Lip 45 Gr G. 9 Gr	23 de septiembre	Cal 775 Kcal Prot 16 Gr H.C. 39 Gr Lip 42 Gr G. 11 Gr	24 de septiembre	Cal 1.026 Kcal Prot 21 Gr H.C. 34 Gr Lip 44 Gr G. 7 Gr
5	27 de septiembre	Cal 973 Kcal Prot 21 Gr H.C. 40 Gr Lip 37 Gr G. 8 Gr	28 de septiembre	Cal 858 Kcal Prot 26 Gr H.C. 28 Gr Lip 43 Gr G. 10 Gr	29 de septiembre	Cal 909 Kcal Prot 20 Gr H.C. 27 Gr Lip 47 Gr G. 10 Gr	30 de septiembre	Cal 922 Kcal Prot 18 Gr H.C. 33 Gr Lip 47 Gr G. 9 Gr	1 de octubre	

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

SEPTIEMBRE / 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	30 de agosto	31 de agosto	1 de septiembre	2 de septiembre	3 de septiembre
2	<b>6 de septiembre</b> » Merluza estofada » Ensalada de patata asada	<b>7 de septiembre</b> » Lomo asado con hierbas » Brocoli al vapor	<b>8 de septiembre</b> » Albóndigas de ternera y lenteja roja » Puré de boniato	<b>9 de septiembre</b> » Boquerones rebozados » Ensalada de pepino y menta	<b>10 de septiembre</b> » Brochetas de pollo y verduras » Ruccula y queso edam
3	<b>13 de septiembre</b> » Revuelto de verduras asadas » Ensalada de tomate	<b>14 de septiembre</b> » Fiambre de pollo casero al vapor » Ensaladilla con mayonesa de alubias	<b>15 de septiembre</b> » Palometa en adobo de curry » Tzatziki de pepino y yogur griego	<b>16 de septiembre</b> » Salchichas frescas al vapor » Menestra de coliflor y zanahoria	<b>17 de septiembre</b> » Lasaña de verduras y queso feta » Ensalada de remolacha
4	<b>20 de septiembre</b> » Albóndigas de salmón » Puré de patata	<b>21 de septiembre</b> » Tiras de pollo al yogur de soja » Crema de calabaza	<b>22 de septiembre</b> » Lenguadito al horno » Brocoli rehogado	<b>23 de septiembre</b> » Huevos escalfados en salsa de tomate » Ensalada de espinacas con piña	<b>24 de septiembre</b> » Tacos vegetales de soja texturizada » Guacamole
5	<b>27 de septiembre</b> » Cinta de lomo fresca » Acelgas rehogadas	<b>28 de septiembre</b> » Caballas asadas con mojo canario » Judías verdes salteadas	<b>29 de septiembre</b> » Pastel de carne y boniato » Canonigos con uvas y queso	<b>30 de septiembre</b> » Calabacines rellenos vegetales » Crema de calabaza	<b>1 de octubre</b>

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



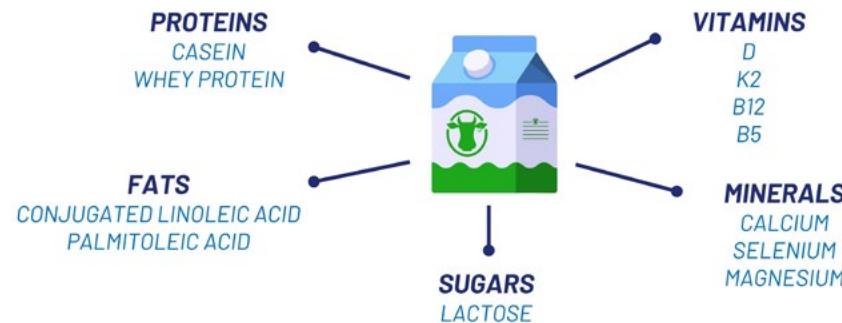
Mº Lombillo  
Brains International School  
Calle María Lombillo, 5 y 9,  
28027 Madrid  
Tlf.: 916 42 10 60

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

## DINNER MENU

### MILK

#### WHAT ARE ITS COMPONENTS AND WHICH TYPE SHOULD WE CHOOSE?



#### BENEFITS OF WHOLE OR SEMI-SKIMMED MILK OVER SKIMMED MILK



**Reduces the risk of coronary heart disease**

The fat in milk means that there is a greater amount of fat-soluble vitamins present, such as vitamin K2 and vitamin D, which are important for the fixation of calcium (they require fat for better absorption).

Two of the fatty acids found in milk are associated with a reduced risk of metabolic problems and obesity.

**Makes for healthier bones**



**Improves the quality of the lipid profile**

Milk fat makes the LDL-cholesterol particles larger, and therefore less dangerous, in addition to increasing the concentration of beneficial HDL-cholesterol.

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

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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

# SEPTEMBER / 2021

## YOUNG LEARNERS

- » 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.

Semana	MONDAY	Información nutricional	TUESDAY	Información nutricional	WEDNESDAY	Información nutricional	THURSDAY	Información nutricional	FRIDAY	Información nutricional					
1	30th of August		31st of Augus		1st of September		2nd of September		3rd of September						
2	6th of September		7th of September	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruit</li> <li>» Vegetables and potatoes with hake turmix</li> </ul>	Cal 400 Kcal Prot 16 Gr H.C. 48 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr	8th of September	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruit</li> <li>» Vegetables and pasta with chicken turmix</li> </ul>	Cal 432 Kcal Prot 14 Gr H.C. 49 Gr Lip 34 Gr G. 6 Gr	9th of September	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruit</li> <li>» Vegetables with rice and pork turmix</li> </ul>	Cal 493 Kcal Prot 18 Gr H.C. 46 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr	10th of September	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruit</li> <li>» Leek and potatoes with hake turmix</li> </ul>	Cal 371 Kcal Prot 16 Gr H.C. 46 Gr Lip 34 Gr G. 5 Gr	
3	13rd of September	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Natural yoghurt</li> <li>» Courgette, potatoes and beef turmix</li> </ul>	Cal 436 Kcal Prot 23 Gr H.C. 35 Gr Lip 40 Gr G. 10 Gr	14th of September	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruit</li> <li>» Vegetables and rice with hake turmix</li> </ul>	Cal 447 Kcal Prot 16 Gr H.C. 51 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr	15th of September	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruit</li> <li>» Leek with rice and pork turmix</li> </ul>	Cal 458 Kcal Prot 18 Gr H.C. 45 Gr Lip 36 Gr G. 8 Gr	16th of September	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruit</li> <li>» Carrots, leek and rice with hake turmix</li> </ul>	Cal 426 Kcal Prot 16 Gr H.C. 51 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr	17th of September	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruit</li> <li>» Cauliflower, carrots and rice with chicken turmix</li> </ul>	Cal 535 Kcal Prot 10 Gr H.C. 61 Gr Lip 27 Gr G. 5 Gr
4	20th of September	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Natural yoghurt</li> <li>» Vegetables, potatoes and beef turmix</li> </ul>	Cal 461 Kcal Prot 23 Gr H.C. 36 Gr Lip 38 Gr G. 10 Gr	21st of September	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruit vegetables and potatoes with hake turmix</li> </ul>	Cal 400 Kcal Prot 16 Gr H.C. 48 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr	22nd of September	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruit</li> <li>» Vegetables and pasta with chicken turmix</li> </ul>	Cal 432 Kcal Prot 14 Gr H.C. 49 Gr Lip 34 Gr G. 4 Gr	23rd of September	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruit</li> <li>» Vegetables with rice and pork turmix</li> </ul>	Cal 493 Kcal Prot 18 Gr H.C. 46 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr	24th of September	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruit</li> <li>» Onion, carrots and potatoes with hake turmix</li> </ul>	Cal 385 Kcal Prot 15 Gr H.C. 48 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr
5	27th of September	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Natural yoghurt</li> <li>» Vegetables and rice with hake turmix</li> </ul>	Cal 461 Kcal Prot 19 Gr H.C. 44 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr	28th of September	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruit</li> <li>» Courgette, potatoes and beef turmix</li> </ul>	Cal 422 Kcal Prot 20 Gr H.C. 41 Gr Lip 35 Gr G. 7 Gr	29th of September	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruit</li> <li>» Vegetables with rice and pork turmix</li> </ul>	Cal 493 Kcal Prot 18 Gr H.C. 46 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr	30th of September	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Fruit</li> <li>» Carrots, potatoes and chicken turmix</li> </ul>	Cal 380 Kcal Prot 12 Gr H.C. 47 Gr Lip 37 Gr G. 7 Gr	1st of October		

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

# SEPTEMBER / 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	<b>30th of August</b>		<b>31st of August</b>		<b>1st of September</b>		<b>2nd of September</b>		<b>3rd of September</b>	
2	<b>6th of September</b>		<b>7th of September</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Pasta spirals bolognese</li> <li>» Baked salmon with herbs and lemon</li> <li>» Courgette</li> <li>» Lettuce and beetroot</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>8th of September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cream of organic carrots soup</li> <li>» Garlic chicken</li> <li>» Green beans with olive oil</li> <li>» Salad with pesto</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>9th of September</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Chickpeas salad</li> <li>» Boiled leg of pork in the oven</li> <li>» Mixed vegetables</li> <li>» Gazpacho (cold vegetables soup)</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>10th of September</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Valencian paella</li> <li>» Rioja style cod</li> <li>» Roast pumpkin</li> <li>» Spinach salad with tomato and apple</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>11th of September</b>	
3	<b>13th of September</b>	Cal 774 Kcal Prot 18 Gr H.C. 29 Gr Lip 51 Gr G. 15 Gr	<b>14th of September</b>	Cal 638 Kcal Prot 14 Gr H.C. 54 Gr Lip 29 Gr G. 4 G	<b>15th of September</b>	Cal 724 Kcal Prot 19 Gr H.C. 37 Gr Lip 37 Gr G. 7 Gr	<b>16th of September</b>	Cal 674 Kcal Prot 19 Gr H.C. 53 Gr Lip 26 Gr G. 4 G	<b>17th of September</b>	Cal 925 Kcal Prot 25 Gr H.C. 27 Gr Lip 45 Gr G. 11 G
4	<b>20th of September</b>	Cal 674 Kcal Prot 16 Gr H.C. 29 Gr Lip 52 Gr G. 16 Gr	<b>21st of September</b>	Cal 696 Kcal Prot 22 Gr H.C. 43 Gr Lip 30 Gr G. 4 Gr	<b>22nd of September</b>	Cal 778 Kcal Prot 13 Gr H.C. 36 Gr Lip 46 Gr G. 7 G	<b>23rd of September</b>	Cal 775 Kcal Prot 16 Gr H.C. 39 Gr Lip 42 Gr G. 11 Gr	<b>24th of September</b>	Cal 790 Kcal Prot 17 Gr H.C. 44 Gr Lip 37 Gr G. 6 Gr
5	<b>27th of September</b>	Cal 973 Kcal Prot 21 Gr H.C. 40 Gr Lip 37 Gr G. 8 Gr	<b>28th of September</b>	Cal 624 Kcal Prot 23 Gr H.C. 36 Gr Lip 38 Gr G. 9 G	<b>29th of September</b>	Cal 742 Kcal Prot 20 Gr H.C. 33 Gr Lip 41 Gr G. 8 G	<b>30th of September</b>	Cal 622 Kcal Prot 12 Gr H.C. 46 Gr Lip 38 Gr G. 6 G	<b>1st of October</b>	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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

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



# MONTHLY Menu

SEPTEMBER / 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	30th of August		31st of August		1st of September		2nd of September		3rd of September	
2	6th of September		7th of September	Cal 1.134 Kcal Prot 21 Gr H.C. 28 Gr Lip 49 Gr G. 8 Gr	8th of September	Cal 1.117 Kcal Prot 27 Gr H.C. 22 Gr Lip 49 Gr G. 13 G	9th of September	Cal 1.062 Kcal Prot 20 Gr H.C. 36 Gr Lip 40 Gr G. 8 Gr	10th of September	Cal 936 Kcal Prot 22 Gr H.C. 39 Gr Lip 37 Gr G. 5 Gr
3	13rd of September	Cal 1.077 Kcal Prot 18 Gr H.C. 25 Gr Lip 55 Gr G. 17 Gr	14th of September	Cal 749 Kcal Prot 19 Gr H.C. 46 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr	15th of September	Cal 885 Kcal Prot 20 Gr H.C. 31 Gr Lip 44 Gr G. 9 Gr	16th of September	Cal 895 Kcal Prot 22 Gr H.C. 44 Gr Lip 31 Gr G. 4 Gr	17th of September	Cal 1.044 Kcal Prot 25 Gr H.C. 24 Gr Lip 48 Gr G. 11 Gr
4	20th of September	Cal 999 Kcal Prot 17 Gr H.C. 22 Gr Lip 59 Gr G. 19 Gr	21st of September	Cal 898 Kcal Prot 23 Gr H.C. 37 Gr Lip 35 Gr G. 5 G	22nd of September	Cal 921 Kcal Prot 16 Gr H.C. 37 Gr Lip 45 Gr G. 9 Gr	23rd of September	Cal 775 Kcal Prot 16 Gr H.C. 39 Gr Lip 42 Gr G. 11 Gr	24th of September	Cal 1.026 Kcal Prot 21 Gr H.C. 34 Gr Lip 44 Gr G. 7 Gr
5	27th of September  "Jornada "flavours of the world"  » Napolitan pasta (ecologic) manresana style cod » French style peas mediterranean salad » Natural yoghurt	Cal 973 Kcal Prot 21 Gr H.C. 40 Gr Lip 37 Gr G. 8 G	28th of September	Cal 858 Kcal Prot 26 Gr H.C. 28 Gr Lip 43 Gr G. 10 Gr	29th of September	Cal 909 Kcal Prot 20 Gr H.C. 27 Gr Lip 47 Gr G. 10 G	30th of September	Cal 922 Kcal Prot 18 Gr H.C. 33 Gr Lip 47 Gr G. 9 Gr	1st of October	

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

# SEPTEMBER / 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	<b>30th of August</b>	<b>31st of August</b>	<b>1st of September</b>	<b>2nd of September</b>	<b>3rd of September</b>
2	<b>6th of September</b> » Braised hake » Baked potato salad	<b>7th of September</b> » Roast pork loin with herbs » Steamed broccoli	<b>8th of September</b> » Veal and red lentil meatballs » Puréed sweet potato	<b>9th of September</b> » Battered anchovies » Mint and cucumber salad	<b>10th of September</b> » Chicken and vegetable brochettes » Rocket with Edam cheese
3	<b>13rd of September</b> » Mixed roasted vegetables » Tomato salad	<b>14th of September</b> » Homemade steamed chicken cold cut » Bean and mayonnaise Russian salad	<b>15th of September</b> » Pomfret fish in curry sauce » Cucumber and Greek yoghurt tzatziki	<b>16th of September</b> » Steamed fresh sausages » Cauliflower and carrot stew	<b>17th of September</b> » Vegetable and feta cheese lasagne » Beetroot salad
4	<b>20th of September</b> » Salmon meatballs » Mashed potato	<b>21st of September</b> » Chicken strips with soya yoghurt » Cream of pumpkin soup	<b>22nd of September</b> » Baked sole » Sautéed broccoli	<b>23rd of September</b> » Poached eggs with a tomato sauce » Spinach salad with pineapple	<b>24th of September</b> » Vegetable tacos with textured soya » Guacamole
5	<b>27th of September</b> » Fresh rolled pork loin » Sautéed chard	<b>28th of September</b> » Baked mackerel with spicy Canary Island sauce » Sautéed green beans	<b>29th of September</b> » Shepherd's pie with sweet potato » Lamb's lettuce with grapes and cheese	<b>30th of September</b> » Courgettes with vegetable stuffing » Cream of pumpkin soup	<b>1st of October</b>

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