

NUTRITIP OCTUBRE / 2021

LA CALABAZA

La calabaza es un fruto (baya) de la familia de las Cucurbitáceas. También pertenecen a esta familia la sandía, el melón, el pepino o el calabacín.



Según la variedad, o el país, pueden recibir diferentes nombres (squash, butternut, zapallo, ahuyama...)

Escoge aquellas firmes, con la piel intacta y que conserven su rabo o pedúnculo. Para congelar, mejor cuando estén cocidas.

BENEFICIOS DE LA CALABAZA



FOLATOS



VITAMINA C



PROVITAMINA A



FIBRA
(MUCÍLAGOS)



POTASIO

En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



MENÚ (ENA)

Si hemos comido

Cereales, féculas o legumbres

Podemos cenar

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

OCTUBRE / 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 | 27 de septiembre | | 28 de septiembre | | 29 de septiembre | | 30 de septiembre | | 1 de octubre | Cal 380 Kcal Prot 16 Gr H.C. 47 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr |
| 2 | 4 de octubre » Yogur natural » Turmix de verduras con arroz y magro de cerdo » Fruta | Cal 507 Kcal Prot 20 Gr H.C. 40 Gr Lip 38 Gr G. 10 Gr | 5 de octubre » Turmix de verduras y patata con merluza | Cal 408 Kcal Prot 16 Gr H.C. 49 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr | 6 de octubre » Fruta » Turmix de verduras y pasta con pollo | Cal 441 Kcal Prot 13 Gr H.C. 50 Gr Lip 34 Gr G. 6 Gr | 7 de octubre » Fruta » Turmix de verduras, patata y ternera | Cal 455 Kcal Prot 19 Gr H.C. 44 Gr Lip 33 Gr G. 7 Gr | 8 de octubre » Fruta » Turmix de puerro y patata con merluza | Cal 380 Kcal Prot 16 Gr H.C. 47 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr |
| 3 | 11 de octubre FESTIVO | | 12 de octubre FESTIVO | | 13 de octubre » Fruta » Turmix de calabacín, patata y ternera | Cal 430 Kcal Prot 20 Gr H.C. 42 Gr Lip 35 Gr G. 7 Gr | 14 de octubre » Fruta » Turmix de verduras y patata con merluza | Cal 408 Kcal Prot 16 Gr H.C. 49 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr | 15 de octubre » Fruta » Turmix de coliflor, zanahoria y arroz con pollo | Cal 543 Kcal Prot 10 Gr H.C. 61 Gr Lip 27 Gr G. 5 Gr |
| 4 | 18 de octubre » Yogur natural » Turmix de verduras y patata con merluza | Cal 414 Kcal Prot 19 Gr H.C. 41 Gr Lip 37 Gr G. 9 Gr | 19 de octubre » Fruta » Turmix de puerro con arroz y magro de cerdo | Cal 466 Kcal Prot 17 Gr H.C. 46 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr | 20 de octubre » Fruta » Turmix de verduras y pasta con pollo | Cal 441 Kcal Prot 13 Gr H.C. 50 Gr Lip 34 Gr G. 6 Gr | 21 de octubre » Fruta » Turmix de cebolla, zanahoria y patata con merluza | Cal 393 Kcal Prot 15 Gr H.C. 49 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr | 22 de octubre » Fruta » Turmix de verduras, patata y ternera | Cal 455 Kcal Prot 19 Gr H.C. 44 Gr Lip 33 Gr G. 7 Gr |
| 5 | 25 de octubre » Yogur natural » Turmix de verduras y arroz con merluza | Cal 461 Kcal Prot 19 Gr H.C. 44 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr | 26 de octubre » Fruta » Turmix de puerro con arroz y magro de cerdo | Cal 466 Kcal Prot 16 Gr H.C. 46 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr | 27 de octubre » Fruta » Turmix de calabacín, patata y ternera | Cal 430 Kcal Prot 20 Gr H.C. 42 Gr Lip 35 Gr G. 7 Gr | 28 de octubre » Fruta » Turmix de puerro y patata con merluza | Cal 380 Kcal Prot 16 Gr H.C. 47 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr | 29 de octubre » Fruta » Turmix de zanahoria patata y pollo | Cal 388 Kcal Prot 12 Gr H.C. 48 Gr Lip 36 Gr G. 7 Gr |

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



MENÚ

Mensual

OCTUBRE / 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 | 27 de septiembre | | 28 de septiembre | | 29 de septiembre | | 30 de septiembre | | 1 de octubre | Cal 863 Kcal Prot 16 Gr H.C. 45 Gr Lip 37 Gr G. 6 G |
| 2 | 4 de octubre » Crema de garbanzos con verduras (ecológico) » Magro en salsa de tomate » Calabacín a la provenzal » Lechuga y apio » Yogur | Cal 771 Kcal Prot 22 Gr H.C. 30 Gr Lip 45 Gr G. 10 Gr | 5 de octubre » Arroz a la milanese » Palometa al horno » Calabaza asada » Lechuga y olivas » Fruta | Cal 816 Kcal Prot 15 Gr H.C. 41 Gr Lip 43 Gr G. 9 Gr | 6 de octubre » Lentejas (ecológico) con verduras » Estofado de pavo » Verdura tricolor (brócoli, zanahoria, patata) » Lechuga, tomate y maíz » Fruta | Cal 809 Kcal Prot 24 Gr H.C. 41 Gr Lip 30 Gr G. 4 Gr | 7 de octubre "Jornada "flavours of the world" » Tartiflette con espinacas (gratinado de patata y espinacas con salsa de queso) » Zürcher geschnetzeltes (ragout de ternera con champiñones) » Zanahoria en rodajas | Cal 909 Kcal Prot 20 Gr H.C. 35 Gr Lip 43 Gr G. 10 Gr | 8 de octubre » Espaguetis (ecológico) con verduras » Filete de abadejo al horno » Tomate asado con hierbas » Ensalada de lechuga, maíz, judía brote y zanahoria » Fruta | Cal 733 Kcal Prot 17 Gr H.C. 50 Gr Lip 30 Gr G. 4 Gr |
| 3 | 11 de octubre FESTIVO | | 12 de octubre FESTIVO | | 13 de octubre » Judías verdes rehogadas con pimentón » Hamburguesa 100% ternera a la plancha » Patata asada » Tomate aliñado » Fruta | Cal 634 Kcal Prot 13 Gr H.C. 32 Gr Lip 52 Gr G. 13 Gr | 14 de octubre » Alubias blancas estofadas » Atún en salsa de tomate » Pisto » Ensalada mixta » Fruta | Cal 843 Kcal Prot 22 Gr H.C. 34 Gr Lip 39 Gr G. 7 Gr | 15 de octubre » Arroz con guisantes y jamón cocido » Revuelto murciano con huevo, calabacín y cebolla » Coliflor » Ensalada con pesto » Fruta | Cal 728 Kcal Prot 13 Gr H.C. 49 Gr Lip 37 Gr G. 7 Gr |
| 4 | 18 de octubre » Lentejas (ecológico) con arroz integral » Bacalao con crema de setas » Calabacín » Ensalada de espárragos » Yogur | Cal 662 Kcal Prot 25 Gr H.C. 36 Gr Lip 35 Gr G. 9 Gr | 19 de octubre » Crema de calabaza y zanahoria (ecológico) » Lomo de cerdo al horno » Ensalada de cous cous con verduras » Tomate y olivas » Fruta | Cal 915 Kcal Prot 14 Gr H.C. 31 Gr Lip 53 Gr G. 15 Gr | 20 de octubre » Patatas guisadas con verduras » Pechuga de pollo a la plancha » Menestra de verduras » Ensalada de pepino y menta » Fruta | Cal 609 Kcal Prot 22 Gr H.C. 40 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr | 21 de octubre » Fideua (ecológico) con verduritas » Filete de merluza al horno » Tomate asado con hierbas » Lechuga y remolacha » Fruta | Cal 649 Kcal Prot 16 Gr H.C. 49 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr | 22 de octubre » Sopa de cocido con fideo (ecológico) » Cocido completo con garbanzos, morcillo, chorizo, patata y zanahorias » Repollo » Ensalada de espinacas, tomate y manzana | Cal 774 Kcal Prot 16 Gr H.C. 41 Gr Lip 40 Gr G. 11 Gr |
| 5 | 25 de octubre » Guisantes rehogados » Merluza en salsa verde » Patatas vapor » Ensalada de tomate » Yogur | Cal 504 Kcal Prot 23 Gr H.C. 34 Gr Lip 40 Gr G. 8 Gr | 26 de octubre » Alubias castellanas » Revuelto campero (jamón, chorizo, patata) » Acelgas rehogadas » Lechuga y pepino » Fruta | Cal 805 Kcal Prot 19 Gr H.C. 35 Gr Lip 41 Gr G. 9 Gr | 27 de octubre » Sopa de verduras » Albóndigas a la napolitana » Arroz blanco » Ensalada verde » Fruta | Cal 742 Kcal Prot 13 Gr H.C. 32 Gr Lip 53 Gr G. 14 Gr | 28 de octubre » Crema de calabacín (ecológico) » Salmón en salsa » Puré de patatas » Lechuga y maíz » Fruta | Cal 624 Kcal Prot 19 Gr H.C. 35 Gr Lip 44 Gr G. 7 Gr | 29 de octubre Día de Halloween » Macarrones (ecológico) con salsa de calabaza y queso » Pollo a la americana » Boniato asado » Ensalada de col | Cal 951 Kcal Prot 20 Gr H.C. 38 Gr Lip 40 Gr G. 11 Gr |

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

OCTUBRE / 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 | 27 de septiembre | | 28 de septiembre | | 29 de septiembre | | 30 de septiembre | | 1 de octubre | Cal 1.117 Kcal Prot 20 Gr H.C. 36 Gr Lip 42 Gr G. 7 Gr |
| 2 | 4 de octubre » Crema de garbanzos con verduras (ecológico) » Magro en salsa de tomate » Cerdo al horno con puerros y zanahorias » Calabacín a la provenzal » Lechuga y apio » Yogur | Cal 931 Kcal Prot 26 Gr H.C. 25 Gr Lip 46 Gr G. 11 Gr | 5 de octubre » Arroz a la milanese » Palometa al horno » Palometa con ajitos y cebolla en salsa de tomate » Calabaza asada » Lechuga y olivas » Fruta | Cal 1.003 Kcal Prot 20 Gr H.C. 34 Gr Lip 44 Gr G. 9 Gr | 6 de octubre » Lentejas (ecológico) con verduras » Estofado de pavo » Wok de pavo con verduras » Verdura tricolor (brócoli, zanahoria, patata) » Lechuga, tomate y maíz » Fruta | Cal 995 Kcal Prot 32 Gr H.C. 34 Gr Lip 30 Gr G. 4 Gr | 7 de octubre <i>"Jornada "flavours of the world"</i> » Tartiflette con espinacas (gratinado de patata y espinacas con salsa de queso) » Zürcher geschnetzeltes (ragout de ternera con championes) » Zanahoria en rodajas » Ensalada de dados de queso | Cal 909 Kcal Prot 20 Gr H.C. 35 Gr Lip 43 Gr G. 10 Gr | 8 de octubre » Espaguetis (ecológico) con verduras » Filete de abadejo al horno » Abadejo al horno con salsa romesco » Tomate asado con hierbas » Ensalada de lechuga, maíz, judia brote y zanahoria » Fruta | Cal 897 Kcal Prot 22 Gr H.C. 41 Gr Lip 36 Gr G. 5 Gr |
| 3 | 11 de octubre FESTIVO | | 12 de octubre FESTIVO | | 13 de octubre » Judías verdes rehogadas con pimentón » Hamburguesa 100% ternera a la plancha » Hamburguesa 100% ternera con cebolla pochada » Patata asada » Tomate aliñado » Fruta | Cal 910 Kcal Prot 14 Gr H.C. 25 Gr Lip 59 Gr G. 17 Gr | 14 de octubre » Alubias blancas estofadas » Atún en salsa de tomate » Tacos de atún a la vizcaína » Pisto » Ensalada mixta » Fruta | Cal 1.179 Kcal Prot 23 Gr H.C. 25 Gr Lip 47 Gr G. 9 Gr | 15 de octubre » Arroz con guisantes y jamón cocido » Revuelto murciano con huevo, calabacín y cebolla » Revuelto de champiñón » Coliflor » Ensalada con pesto » Fruta | Cal 889 Kcal Prot 15 Gr H.C. 40 Gr Lip 44 Gr G. 9 Gr |
| 4 | 18 de octubre » Lentejas (ecológico) con arroz integral » Bacalao con crema de setas » Bacalao con salsafina » Calabacín » Ensalada de espárragos » Yogur | Cal 815 Kcal Prot 30 Gr H.C. 31 Gr Lip 36 Gr G. 8 Gr | 19 de octubre » Crema de calabaza y zanahoria (ecológico) » Lomo de cerdo al horno » Lomo asado con pera y un punto de curry » Ensalada de cous cous con verduras, tomate y olivas » Fruta | Cal 1.320 Kcal Prot 15 Gr H.C. 22 Gr Lip 61 Gr G. 19 Gr | 20 de octubre » Patatas guisadas con verduras » Pechuga de pollo a la plancha » Pechuga de pollo a la naranja » Menestra de verduras » Ensalada de pepino y menta » Fruta | Cal 837 Kcal Prot 29 Gr H.C. 30 Gr Lip 38 Gr G. 8 Gr | 21 de octubre » Fideua (ecológico) con verduras » Filete de merluza al horno » Boquerón andaluz con caponata de verduras » Tomate asado con hierbas » Lechuga y remolacha » Fruta | Cal 968 Kcal Prot 18 Gr H.C. 38 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr | 22 de octubre » Sopa de cocido con fideo (ecológico) » Cocido completo con garbanzos, morcillo, chorizo, patata y zanahorias » Repollo, Ensalada de espinacas, tomate y manzana » Fruta | Cal 774 Kcal Prot 16 Gr H.C. 41 Gr Lip 40 Gr G. 11 Gr |
| 5 | 25 de octubre » Guisantes rehogados » Merluza en salsa verde » Dados de calamar a la marinera » Patatas vapor, ensalada de tomate » Yogur | Cal 660 Kcal Prot 28 Gr H.C. 31 Gr Lip 38 Gr G. 7 Gr | 26 de octubre » Alubias castellanas » Revuelto campero (jamón, chorizo, patata) » Revuelto con verdura salteada y soja » Alcachofas rehogadas » Lechuga y pepino » Fruta | Cal 990 Kcal Prot 19 Gr H.C. 30 Gr Lip 46 Gr G. 10 Gr | 27 de octubre » Sopa de verduras » Albóndigas a la napolitana » Albóndigas con setas variadas » Arroz blanco » Ensalada verde » Fruta | Cal 1.057 Kcal Prot 15 Gr H.C. 27 Gr Lip 56 Gr G. 16 Gr | 28 de octubre » Crema de calabacín (ecológico) » Salmón en salsa » Salmon al horno con hierbas y limón » Puré de patatas » Lechuga y maíz » Fruta | Cal 880 Kcal Prot 23 Gr H.C. 25 Gr Lip 49 Gr G. 8 Gr | 29 de octubre <i>Día de Halloween</i> » Macarrones (ecológico) con salsa de calabaza y queso » Pollo a la americana » Bonito asado » Ensalada de col » Fruta | Cal 951 Kcal Prot 20 Gr H.C. 38 Gr Lip 40 Gr G. 11 Gr |

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

OCTUBRE / 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 | 27 de septiembre | 28 de septiembre | 29 de septiembre | 30 de septiembre | 1 de octubre 4 de octubre » Ensaladilla de merluza y aguacate » Ensalada de maíz |
| 2 | 5 de octubre » Brochetas de pollo, Calabacín y berenjena » Endivias con crema de queso | 6 de octubre » Pescado azul al horno » Pancakes de patata y verduritas | 7 de octubre » Salchichas vegetarianas, puré de patata y brócoli rehogado » Sopa de verduras | | 8 de octubre » Lacón asado con hierbas » Berenjenas asadas al parmesano y pomodoro |
| 3 | 11 de octubre FESTIVO | 12 de octubre FESTIVO | 13 de octubre » Nuggets de pescado rebozados en cereales con salsa de yogur » Ensalada de col americana | 14 de octubre » Quesadillas de pavo y maíz » Hummus de garbanzos y pipas con crudité | 15 de octubre » Judías verdes boloñesa y arroz blanco » Ensalada multicolor |
| 4 | 18 de octubre » Tortilla de verduras asadas » Ensalada de pepino y manzana | 19 de octubre » Pescado azul al horno » Ensalada de arroz basmati y manzana | 20 de octubre » Lacón asado con hierbas » Brócoli vapor | 21 de octubre » Huevos estofados en salsa de tomate, albahaca y queso » Crema de hortalizas | 22 de octubre » Merluza al vapor con aliño de soja, ajo y sésamo » Puré de patata |
| 5 | 25 de octubre » Filetes rusos de soja texturizada, ternera y verduras » Ensalada verde | 26 de octubre » Fajitas de pescado y aguacate » Zanahoria aliñada | 27 de octubre » Lomo asado con manzana » Rúcula y canónigos | 28 de octubre » Pollo a la plancha » Ensalada de patata | 29 de octubre » Guiso de pescado » Crudités de hortalizas |

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

DINNER MENU

THE PUMPKIN

The pumpkin is a fruit (berry) which belongs to the Cucurbitaceae family. Watermelons, melons, cucumbers and courgettes, also belong to this family.



it might have different names, depending on the variety or the country (squash, butternut squash, gourd, etc.)

For a quality pumpkin, choose one which is firm, with an unbroken skin, and which still has its stalk or peduncle. If you want to freeze a pumpkin, it is better to do so after it has been cooked.

BENEFITS OF THE PUMPKIN



FOLATES



VITAMIN C



PROVITAMIN A



FIBRE
(MUCILAGE)



POTASSIUM

En colaboración con 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

OCTOBER / 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 | 27th September | | 28th September | | 29th September | | 30th September | | 1st October | Cal 380 Kcal Prot 16 Gr H.C. 47 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr |
| 2 | 4th October » Natural yoghurt » Vegetables with rice and pork turmix | Cal 507 Kcal Prot 20 Gr H.C. 40 Gr Lip 38 Gr G. 10 Gr | 5th October » Fruit » Vegetables and potatoes with hake turmix | Cal 408 Kcal Prot 16 Gr H.C. 49 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr | 6th October » Fruit » Vegetables and pasta with chicken turmix | Cal 441 Kcal Prot 13 Gr H.C. 50 Gr Lip 34 Gr G. 6 Gr | 7th October » Fruit » Vegetables, potatoes and beef turmix | Cal 455 Kcal Prot 19 Gr H.C. 44 Gr Lip 33 Gr G. 7 Gr | 8th October » Fruit » Leek and potatoes with hake turmix | Cal 380 Kcal Prot 16 Gr H.C. 47 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr |
| 3 | 11th October HOLIDAY | | 12th October HOLIDAY | | 13th October » Fruit » Courgette, potatoes and beef turmix | Cal 430 Kcal Prot 20 Gr H.C. 42 Gr Lip 35 Gr G. 7 Gr | 14th October » Fruit » Vegetables and potatoes with hake turmix | Cal 408 Kcal Prot 16 Gr H.C. 49 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr | 15th October » Fruit » Cauliflower, carrots and rice with chicken turmix | Cal 543 Kcal Prot 10 Gr H.C. 61 Gr Lip 27 Gr G. 5 Gr |
| 4 | 18th October » Natural yoghurt » Vegetables and potatoes with hake turmix | Cal 414 Kcal Prot 19 Gr H.C. 41 Gr Lip 37 Gr G. 9 Gr | 19th October » Fruit » Leek with rice and pork turmix | Cal 466 Kcal Prot 17 Gr H.C. 46 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr | 20th October » Fruit » Vegetables and pasta with chicken turmix | Cal 441 Kcal Prot 13 Gr H.C. 50 Gr Lip 34 Gr G. 6 Gr | 21st October » Fruit » Onion, carrots and potatoes with hake turmix | Cal 393 Kcal Prot 15 Gr H.C. 49 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr | 22nd October » Fruit » Vegetables, potatoes and beef turmix | Cal 455 Kcal Prot 19 Gr H.C. 44 Gr Lip 33 Gr G. 7 Gr |
| 5 | 25th October » Natural yoghurt » Vegetables and rice with hake turmix | Cal 461 Kcal Prot 19 Gr H.C. 44 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr | 26th October » Fruit » Leek with rice and pork turmix | Cal 466 Kcal Prot 17 Gr H.C. 46 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr | 27th October » Fruit » Courgette, potatoes and beef turmix | Cal 430 Kcal Prot 20 Gr H.C. 42 Gr Lip 35 Gr G. 7 Gr | 28th October » Fruit » Leek and potatoes with hake turmix | Cal 380 Kcal Prot 16 Gr H.C. 47 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr | 29th October » Fruit » Carrots, potatoes and chicken turmix | Cal 388 Kcal Prot 12 Gr H.C. 48 Gr Lip 36 Gr G. 7 Gr |

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

OCTOBER / 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 | 27th September | | 28th September | | 29th September | | 30th September | | 1st October | Cal 863 Kcal Prot 16 Gr H.C. 45 Gr Lip 37 Gr G. 6 Gr |
| 2 | 4th October » Cream of chickpeas and vegetables soup (ecological) » Pork in tomato sauce » Courgette provençal » Lettuce and celery » Yoghurt | Cal 771 Kcal Prot 22 Gr H.C. 30 Gr Lip 45 Gr G. 10 Gr | 5th October » Milanesa style rice » Baked fish » Roast pumpkin » Lettuce and olives » Fruit | Cal 816 Kcal Prot 15 Gr H.C. 41 Gr Lip 43 Gr G. 9 Gr | 6th October » Lentils (ecological) with vegetables » Turkey ragu » Tricolor vegetables (broccoli, carrot and potato) » Lettuce, tomato and sweetcorn » Fruit | Cal 809 Kcal Prot 24 Gr H.C. 41 Gr Lip 30 Gr G. 4 Gr | 7th October "Jornada "flavours of the world" » Tartiflette with spinach (potatoes and spinach au gratin with cheese sauce) » Zürcher geschnetzeltes (beef ragout with mushrooms) » Sliced carrots | Cal 909 Kcal Prot 20 Gr H.C. 35 Gr Lip 43 Gr G. 10 G | 8th October » Organic spaghetti with vegetables » Baked fish fillet » Roasted tomato with herbs » Salad with lettuce, sweetcorn, mung beans and carrot » Fruit | Cal 733 Kcal Prot 17 Gr H.C. 50 Gr Lip 30 Gr G. 4 Gr |
| 3 | 11th October HOLIDAY | | 12th October HOLIDAY | | 13th October » Green beans with olive oil and paprika » Grilled 100% beef burger » Roast potatoes » Tomato » Fruit | Cal 634 Kcal Prot 13 Gr H.C. 32 Gr Lip 52 Gr G. 13 Gr | 14th October » Haricot beans stew » Tuna fish in tomato sauce » Ratatouille » Mixed salad » Fruit | Cal 843 Kcal Prot 22 Gr H.C. 34 Gr Lip 39 Gr G. 7 G | 15th October » Rice with peas and cooked ham » Scrambled eggs with courgette, onion and potato » Cauliflower » Salad with pesto » Fruit | Cal 728 Kcal Prot 13 Gr H.C. 49 Gr Lip 37 Gr G. 7 G |
| 4 | 18th October » Organic lentils with rice integral » Cod with cream of mushrooms » Courgette » Asparagus salad » Yoghurt | Cal 662 Kcal Prot 25 Gr H.C. 36 Gr Lip 35 Gr G. 9 Gr | 19th October » Pumpkin and carrots cream (ecological) » Baked pork loin » Vegetable and couscous salad » Tomato and olives » Fruit | Cal 915 Kcal Prot 14 Gr H.C. 31 Gr Lip 53 Gr G. 15 Gr | 20th October » Potatoes and vegetables stew » Grilled chicken breast » Mixed vegetables » Cucumber and mint salad » Fruit | Cal 609 Kcal Prot 22 Gr H.C. 40 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr | 21st October » Vegetable fideuà (ecological) » Baked hake fillet » Roasted tomato with herbs » Lettuce and beetroot » Fruit | Cal 649 Kcal Prot 16 Gr H.C. 49 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr | 22nd October » Traditional spanish 'cocido' stew soup with pasta (ecological) » Chickpeas, meat, sausage, potato & carrots stew » Cabbage » Spinach salad with tomato and apple | Cal 774 Kcal Prot 16 Gr H.C. 41 Gr Lip 40 Gr G. 11 Gr |
| 5 | 25th October » Peas with olive oil » Hake in green sauce » Steamed potatoes » Tomato salad » Yoghurt | Cal 504 Kcal Prot 23 Gr H.C. 34 Gr Lip 40 Gr G. 8 Gr | 26th October » Castilian beans » Scrambled eggs (ham, chorizo, potato) » Swiss chard with olive oil » Lettuce and cucumber » Fruit | Cal 805 Kcal Prot 19 Gr H.C. 35 Gr Lip 41 Gr G. 9 Gr | 27th October » Vegetables soup » Meatballs to "napolitan" » White rice » Green salad » Fruit | Cal 742 Kcal Prot 13 Gr H.C. 32 Gr Lip 53 Gr G. 14 Gr | 28th October » Cream of organic courgette soup » Salmon in sauce » Mashed potatoes » Lettuce and sweetcorn » Fruit | Cal 624 Kcal Prot 19 Gr H.C. 35 Gr Lip 44 Gr G. 7 Gr | 29th October Dia de Halloween » Pasta (ecological) with pumpkin and cheese sauce » Americana style chicken » Roasted sweet potato » Coleslaw | Cal 951 Kcal Prot 20 Gr H.C. 38 Gr Lip 40 Gr G. 11 Gr |

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

OCTOBER / 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 | 27th September | | 28th September | | 29th September | | 30th September | | 1st October | |
| 2 | 4th October » Cream of chickpeas and vegetables soup (ecological) » Pork in tomato sauce » Baked pork with leeks and carrots » Courgette provençal » Lettuce and celery » Yoghurt | Cal 931 Kcal Prot 26 Gr H.C. 25 Gr Lip 46 Gr G. 11 Gr | 5th October » Milanesa style rice » Baked fish » Oven-cooked bream with tomato sauce, garlic and onions » Roast pumpkin » Lettuce and olives » Fruit | Cal 1.003 Kcal Prot 20 Gr H.C. 34 Gr Lip 44 Gr G. 9 Gr | 6th October » Lentils (ecological) with vegetables » Turkey ragu » Turkey and vegetables wok » Tricolor vegetables (broccoli, carrot and potato) » Lettuce, tomato and sweetcorn » Fruit | Cal 995 Kcal Prot 32 Gr H.C. 34 Gr Lip 30 Gr G. 4 Gr | 7th October "Jornada "flavours of the world" » Tartiflette with spinach (potatoes and spinach au gratin with cheese sauce) » Zürcher geschnetzeltes (beef ragout with mushrooms) » Sliced carrots » Diced cheese salad | Cal 909 Kcal Prot 20 Gr H.C. 35 Gr Lip 43 Gr G. 10 Gr | 8th October » Organic spaghetti with vegetables » Baked fish fillet » Haddock with romesco sauce » Roasted tomato with herbs » Salad with lettuce, sweetcorn, mung beans and carrot » Fruit | Cal 897 Kcal Prot 22 Gr H.C. 41 Gr Lip 36 Gr G. 5 Gr |
| 3 | 11th October HOLIDAY | | 12th October HOLIDAY | | 13th October » Green beans with olive oil and paprika » Grilled 100% beef burger » 100% Beef burger with poached onion » Roast potatoes » Tomato » Fruit | Cal 910 Kcal Prot 14 Gr H.C. 25 Gr Lip 59 Gr G. 17 Gr | 14th October » Haricot beans stew » Tuna fish in tomato sauce » Vizcaina style tuna » Ratatouille » Mixed salad » Fruit | Cal 1.179 Kcal Prot 23 Gr H.C. 25 Gr Lip 47 Gr G. 9 Gr | 15th October » Rice with peas and cooked ham » Scrambled eggs with courgette, onion and potato » Scrambled eggs with mushroom » Cauliflower » Salad with pesto » Fruit | Cal 889 Kcal Prot 15 Gr H.C. 40 Gr Lip 44 Gr G. 9 Gr |
| 4 | 18th October » Organic lentils with rice integral » Cod with cream of mushrooms » Cod with ratatouille » Courgette » Asparagus salad » Yoghurt | Cal 815 Kcal Prot 30 Gr H.C. 31 Gr Lip 36 Gr G. 8 Gr | 19th October » Pumpkin and carrots cream (ecological) » Baked pork loin » Roast pork loin with pear and curry » Vegetable and couscous salad » Tomato and olives » Fruit | Cal 1.320 Kcal Prot 15 Gr H.C. 22 Gr Lip 61 Gr G. 19 Gr | 20th October » Potatoes and vegetables stew » Grilled chicken breast » Breast chicken with orange sauce » Mixed vegetables » Cucumber and mint salad » Fruit | Cal 837 Kcal Prot 29 Gr H.C. 30 Gr Lip 38 Gr G. 8 Gr | 21st October » Vegetable fideuà (ecological) » Baked hake fillet » Andalusian style anchovy with vegetable "caponata" » Roasted tomato with herbs » Lettuce and beetroot » Fruit | Cal 968 Kcal Prot 18 Gr H.C. 38 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr | 22nd October » Traditional spanish "cocido" stew soup with pasta (ecological) » Chickpeas, meat, sausage, potato & carrots stew » Cabbage » Spinach salad with tomato and apple » Fruit | Cal 774 Kcal Prot 16 Gr H.C. 41 Gr Lip 40 Gr G. 11 Gr |
| 5 | 25th October » Peas with olive oil » Hake in green sauce » Marinera style squids dice » Steamed potatoes » Tomato salad » Yoghurt | Cal 660 Kcal Prot 28 Gr H.C. 31 Gr Lip 38 Gr G. 7 Gr | 26th October » Castilian beans » Scrambled eggs (ham, chorizo, potato) » Scrambled eggs with sautéed vegetables and soy » Swiss chard with olive oil » Lettuce and cucumber » Fruit | Cal 990 Kcal Prot 19 Gr H.C. 30 Gr Lip 46 Gr G. 10 Gr | 27th October » Vegetables soup » Meatballs to "napolitan" » Meatballs with mushrooms » White rice » Green salad » Fruit | Cal 1.057 Kcal Prot 15 Gr H.C. 27 Gr Lip 56 Gr G. 16 Gr | 28th October » Cream of organic courgette soup » Salmon in sauce » Baked salmon with herbs and lemon » Mashed potatoes » Lettuce and sweetcorn » Fruit | Cal 880 Kcal Prot 23 Gr H.C. 25 Gr Lip 49 Gr G. 8 Gr | 29th October Día de Halloween » Pasta (ecological) with pumpkin and cheese sauce » Americana style chicken » Roasted sweet potato » Coleslaw » Fruit | Cal 951 Kcal Prot 20 Gr H.C. 38 Gr Lip 40 Gr G. 11 Gr |

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