

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

Dos de los ácidos grasos que encontramos en la leche se asocian a menor riesgo de problemas metabólicos, así como riesgo de padecer obesidad.

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

Si hemos comido

Cereales, féculas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

Podemos cenar

Hortalizas crudas o legumbres cocidas

Cereales o féculas

Pescado o huevo

Carne magra o huevo

Pescado o carne magra

Lácteos o fruta

Fruta



Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





MENÚ Mensual

SEPTIEMBRE / 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	30 de agosto	31 de agosto	1 de septiembre	2 de septiembre	3 de septiembre
2	6 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con pollo » Yogur natural 	7 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con ternera » Fruta de temporada 	8 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con pollo » Fruta de temporada 	9 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con pescado » Fruta de temporada 	10 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con ternera » Fruta de temporada
3	13 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con pescado » Yogur natural 	14 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con ternera » Fruta de temporada 	15 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con pollo » Fruta de temporada 	16 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con pescado » Fruta de temporada 	17 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con ternera » Fruta de temporada
4	20 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con pescado » Yogur natural 	21 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con ternera » Fruta de temporada 	22 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con pollo » Fruta de temporada 	23 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con pescado » Fruta de temporada 	24 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras » Con ternera » Fruta de temporada
5	27 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con pollo » Yogur natural 	28 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con ternera » Fruta de temporada 	29 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con pescado » Fruta de temporada 	30 de septiembre <ul style="list-style-type: none"> » Pure de verduras con ternera » Fruta de temporada 	1 de octubre



Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

Conde de Orgaz
Brains International School
Calle Frasquel, 2,
28043 Madrid
Tlf.: 013 88 93 55



MENÚ Mensual

SEPTIEMBRE / 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	30 de agosto		31 de agosto		1 de septiembre		2 de septiembre		3 de septiembre	
2	6 de septiembre » Lentejas ecológicas guisadas » Tortilla de patatas con ensalada » Yogur natural y pan	Cal 715 Kcal Prot 27,9 Gr H.C. 97,2 Gr Lip 22,9 Gr	7 de septiembre » Macarrones con verduras » Merluza al horno con zanahoria » Fruta del tiempo y pan	Cal 786 Kcal Prot 32,3 Gr H.C. 72 Gr Lip 37,6 Gr	8 de septiembre » Crema de verduras » De la huerta » Filete de pollo con pisto » Fruta del tiempo y pan	Cal 643 Kcal Prot 21,1 Gr H.C. 79 Gr Lip 25,1 Gr	9 de septiembre » Ensalada de garbanzos » Lacon al horno con calabacín » Fruta del tiempo y pan	Cal 751 Kcal Prot 35,6 Gr H.C. 86,4 Gr Lip 25,7 Gr	10 de septiembre » Paella mixta » Abadejo al horno con ensalada » Fruta del tiempo y pan	Cal 776 Kcal Prot 46,4 Gr H.C. 65,8 Gr Lip 33,5 Gr
3	13 de septiembre » Crema de calabacín » Albondigas pomodoro con patatas » Yogur natural y pan	Cal 695 Kcal Prot 23,1 Gr H.C. 75 Gr Lip 32,3 Gr	14 de septiembre » Fideua de verduras » Bacalao al horno con zanahoria » Fruta del tiempo y pan	Cal 697 Kcal Prot 38,4 Gr H.C. 88,7 Gr Lip 15,9 Gr	15 de septiembre » Crema de zanahorias » Tortilla francesa con queso » Fruta del tiempo y pan	Cal 691 Kcal Prot 26,5 Gr H.C. 61,4 Gr Lip 35,5 Gr	16 de septiembre » Arroz con tomate » Merluza al horno con ensalada » Fruta del tiempo y pan	Cal 699 Kcal Prot 26,9 Gr H.C. 97 Gr Lip 21,7 Gr	17 de septiembre » Sopa de cocido con fideos » Filete de pollo con patatas » Fruta del tiempo y pan	Cal 785 Kcal Prot 42,9 Gr H.C. 81,4 Gr Lip 29,3 Gr
4	20 de septiembre » Judías verdes rehogadas » Hamburguesa de ternera con tomate » Yogur natural y pan	Cal 790 Kcal Prot 86,6 Gr H.C. 85,7 Gr Lip 15,2 Gr	21 de septiembre » Lentejas ecológicas con verduras » Merluza al horno con zanahoria » Fruta del tiempo y pan	Cal 795 Kcal Prot 33,9 Gr H.C. 88,7 Gr Lip 30,4 Gr	22 de septiembre » Coditos napolitana » Tortilla francesa con jamón y ensalada » Fruta del tiempo y pan	Cal 799 Kcal Prot 22,3 Gr H.C. 82,2 Gr Lip 40,9 Gr	23 de septiembre » Garbanzos guisados » Filete de pollo asado con ensalada » Fruta del tiempo y pan	Cal 680 Kcal Prot 26,7 Gr H.C. 87,2 Gr Lip 24 Gr	24 de septiembre » Sopa de estrellas » Abadejo en salsa verde con calabacín » Fruta del tiempo y pan	Cal 635 Kcal Prot 30,8 Gr H.C. 59,7 Gr Lip 29,6 Gr
5	27 de septiembre » Coditos carbonara » Merluza al horno con ensalada » Yogur natural y pan	Cal 631 Kcal Prot 31,9 Gr H.C. 89,4 Gr Lip 13,6 Gr	28 de septiembre » Crema de puerros » Albondigas a la jardinera » Fruta del tiempo y pan	Cal 727 Kcal Prot 29 Gr H.C. 68,4 Gr Lip 34 Gr	29 de septiembre » Judías blancas guisadas » Tortilla de patatas con ensalada » Fruta del tiempo y pan	Cal 799 Kcal Prot 18,7 Gr H.C. 60,1 Gr Lip 52,1 Gr	30 de septiembre » Sopa de cocido con fideos » Filete de pollo con patatas » Fruta del tiempo y pan	Cal 765 Kcal Prot 38,4 Gr H.C. 86,3 Gr Lip 26,2 Gr	1 de octubre	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

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



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

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



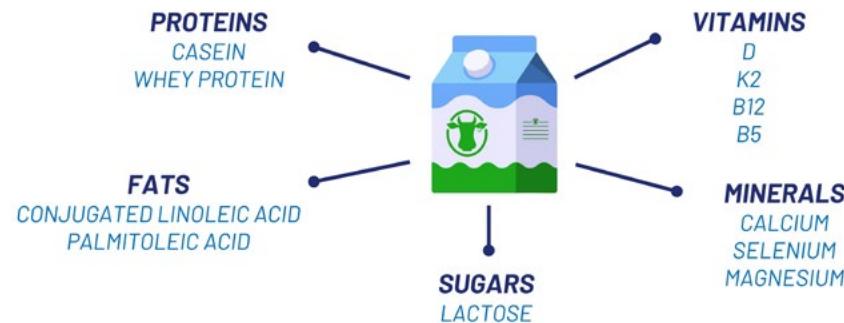
brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

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

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

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



Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





MONTHLY Menu

SEPTEMBER / 2021

PURÉE (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.

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	30th of August	31st of August	1st of September	2nd of September	3rd of September
2	6th of September » Chicken and vegetable puree » Yogurt	7th of September » Veal and vegetable puree » Fruit	8th of September » Chicken and vegetable puree » Fruit	9th of September » Fish and vegetable puree » Fruit	10th of September » Veal and vegetable puree » Fruit
3	13th of September » Fish and vegetable puree » Yogurt	14th of September » Veal and vegetable puree » Fruit	15th of September » Chicken and vegetable puree » Fruit	16th of September » Fish and vegetable puree » Fruit	17 de septiembre » Veal and vegetable puree » Fruit
4	20th of September » Fish and vegetable puree » Yogurt	21st of September » Veal and vegetable puree » Fruit	22nd of September » Chicken and vegetable puree » Fruit	23rd of September » Fish and vegetable puree » Fruit	24th of September » Veal and vegetable puree » Fruit
5	27th of September » Chicken and vegetable puree » Yogurt	28th of September » Veal and vegetable puree » Fruit	29th of September » Fish and vegetable puree » Fruit	30th of September » Veal and vegetable puree » Fruit	1st of October

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

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



MONTHLY Menu

SEPTEMBER / 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.

Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional
1	30th of August		31st of August		1st of September		2nd of September		3rd of September	
2	6th of September » Organic lentils » Spanish omelette with salad » Fruit and bread	Cal 715 Kcal Prot 27,9 Gr H.C. 97,2 Gr Lip 22,9 Gr	7th of September » Macaroni with vegetables » Hake baked with carrot » Daily dessert and bread	Cal 786 Kcal Prot 32,3 Gr H.C. 72 Gr Lip 37,6 Gr	8th of September » Vegetable cream » Chicken fillet with vegetables » Fruit and bread	Cal 643 Kcal Prot 21,1 Gr H.C. 79 Gr Lip 25,1 Gr	9th of September » Chickpea salad » Baked bacon with zucchini » Fruit and bread	Cal 751 Kcal Prot 35,6 Gr H.C. 86,4 Gr Lip 25,7 Gr	10th of September » Paella » Baked fish with salad » Daily dessert and bread	Cal 776 Kcal Prot 46,4 Gr H.C. 65,8 Gr Lip 33,5 Gr
3	13th of September » Zucchini soup » Pomodoro meatloaf with potatoes » Fruit and bread	Cal 695 Kcal Prot 23,1 Gr H.C. 75 Gr Lip 32,3 Gr	14th of September » Vegetables fideguá » Cod in tempura with carrot » Daily dessert and bread	Cal 697 Kcal Prot 38,4 Gr H.C. 88,7 Gr Lip 15,9 Gr	15th of September » Carrot cream » French omelette with cheese » Fruit and bread	Cal 691 Kcal Prot 26,5 Gr H.C. 61,4 Gr Lip 35,5 Gr	16th of September » Rice with tomato » Hake with salad » Fruit and bread	Cal 699 Kcal Prot 26,9 Gr H.C. 97 Gr Lip 21,7 Gr	17th of September » Soup » Chiken fillet with potatoes » Daily dessert and bread	Cal 785 Kcal Prot 42,9 Gr H.C. 81,4 Gr Lip 29,3 Gr
4	20th of September » Green beans with garlic » Veal burger with tomato » Fruit and bread	Cal 790 Kcal Prot 86,6 Gr H.C. 85,7 Gr Lip 15,2 Gr	21st of September » Lentils with vegetables » Hake baked with carrot » Daily dessert and bread	Cal 795 Kcal Prot 33,9 Gr H.C. 88,7 Gr Lip 30,4 Gr	22nd of September » Codito » French omelette with ham and salad » Fruit and bread	Cal 799 Kcal Prot 22,3 Gr H.C. 82,2 Gr Lip 40,9 Gr	23rd of September » Stewed chickpeas with vegetables » chiken fillet with salad » Fruit and bread	Cal 680 Kcal Prot 26,7 Gr H.C. 87,2 Gr Lip 24 Gr	24th of September » Stars soup » Abadejo in green sauce with zucchini » Daily dessert and bread	Cal 635 Kcal Prot 30,8 Gr H.C. 59,7 Gr Lip 29,6 Gr
5	27th of September » Carbonara pasta » Hake baked with salad » Fruit and bread	Cal 631 Kcal Prot 31,9 Gr H.C. 89,4 Gr Lip 13,6 Gr	28th of September » Cream of leeks » Meatballs in sauce with vegetables » Daily dessert and bread	Cal 727 Kcal Prot 29 Gr H.C. 68,4 Gr Lip 34 Gr	29th of September » Stewed white beans » Spanish omelette with salad » Fruit and bread	Cal 799 Kcal Prot 18,7 Gr H.C. 60,1 Gr Lip 52,1 Gr	30th of September » Soup » Chiken fillet with potatoes » Fruit and bread	Cal 765 Kcal Prot 38,4 Gr H.C. 86,3 Gr Lip 26,2 Gr	1st of October	

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

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

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

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