

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

MENÚ (ENA)

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



Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





MENÚ

Mensual

OCTUBRE / 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	27 de septiembre	28 de septiembre	29 de septiembre	30 de septiembre	1 de octubre
2	4 de octubre » Pure de verduras con pollo » Fruta	5 de octubre » Pure de verduras con pescado » Fruta	6 de octubre » Pure de verduras con ternera » Fruta	7 de octubre » Pure de verduras con pescado » Fruta	8 de octubre » Pure de verduras con pollo » Fruta
3	11 de octubre FESTIVO	12 de octubre FESTIVO	13 de octubre » Pure de verduras con pollo » Fruta	14 de octubre » Pure de verduras con pescado » Fruta	15 de octubre » Pure de verduras con ternera » Fruta
4	18 de octubre » Pure de verduras con pescado » Fruta	19 de octubre » Pure de verduras con ternera » Fruta	20 de octubre » Pure de verduras con pollo » Fruta	21 de octubre » Pure de verduras con pescado » Fruta	22 de octubre » Pure de verduras con ternera » Fruta
5	25 de octubre » Pure de verduras con pescado » Fruta	26 de octubre » Pure de verduras con ternera » Fruta	27 de octubre » Pure de verduras con pollo » Fruta	28 de octubre » Pure de verduras con pescado » Fruta	29 de octubre » Pure de verduras con pollo » Fruta

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

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



MENÚ Mensual

OCTUBRE / 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	27 de septiembre		28 de septiembre		29 de septiembre		30 de septiembre		1 de octubre	Cal 718 Kcal Prot 47 Gr H.C. 65,9 Gr Lip 28,6 Gr
2	4 de octubre » Sopa de lluvia » Cinta de lomo con patatas » Yogur natural y pan	Cal 749 Kcal Prot 24,7 Gr H.C. 96,2 Gr Lip 29,1 Gr	5 de octubre » Arroz con tomate » Merluza a la naranja con ensalada » Fruta del tiempo y pan	Cal 706 Kcal Prot 33,6 Gr H.C. 86,7 Gr Lip 24,4 Gr	6 de octubre » Garbanzos guisados con verduras » Filete de pollo en salsa con ensalada » Fruta del tiempo y pan	Cal 695 Kcal Prot 47,4 Gr H.C. 60 Gr Lip 23,1 Gr	7 de octubre » Crema de zanahoria » Ternera asada en salsa de zanahoria con verduras » Fruta del tiempo y pan	Cal 639 Kcal Prot 46,2 Gr H.C. 62 Gr Lip 21,3 Gr	8 de octubre » Fideuá con verduras y pollo » Bacalao al horno con ensalada » Fruta del tiempo y pan	Cal 635 Kcal Prot 36 Gr H.C. 71,7 Gr Lip 21,7 Gr
3	11 de octubre FESTIVO		12 de octubre FESTIVO		13 de octubre » Crema de verduras de la huerta » Hamburguesa de ternera con pisto » Fruta del tiempo y pan	Cal 693 Kcal Prot 26,3 Gr H.C. 86,3 Gr Lip 24,3 Gr	14 de octubre » Coditos integrales con tomate » Merluza al limón con calabacín » Fruta del tiempo y pan	Cal 703 Kcal Prot 35,7 Gr H.C. 74,6 Gr Lip 27,9 Gr	15 de octubre » Judías blancas guisadas con verduras » Tortilla francesa con ensalada » Fruta del tiempo y pan	Cal 719 Kcal Prot 41,9 Gr H.C. 53,6 Gr Lip 33,6 Gr
4	18 de octubre » Crema de calabacín » Bacalao al horno con ensalada » Yogur natural y pan	Cal 603 Kcal Prot 20,4 Gr H.C. 61,9 Gr Lip 28,1 Gr	19 de octubre » Pasta al queso » Filete de sajonia con ensalada » Fruta del tiempo y pan	Cal 743 Kcal Prot 25,8 Gr H.C. 96 Gr Lip 17,5 Gr	20 de octubre » Judías verdes rehogadas » Filete de pollo en salsa con patatas » Fruta del tiempo y pan	Cal 693 Kcal Prot 26,3 Gr H.C. 86,3 Gr Lip 24,3 Gr	21 de octubre » Arroz con tomate » Merluza en salsa con ensalada » Fruta del tiempo y pan	Cal 728 Kcal Prot 29,1 Gr H.C. 91,7 Gr Lip 23,6 Gr	22 de octubre » Sopa de cocido con fideos » Cocido completo (garbanzos, ragout de ternera y chorizo) » Fruta del tiempo y pan	Cal 785 Kcal Prot 42,9 Gr H.C. 81,4 Gr Lip 29,3 Gr
5	25 de octubre » Macarrones napolitana » Merluza en salsa con zanahoria » Yogur natural y pan	Cal 735 Kcal Prot 46,2 Gr H.C. 96,3 Gr Lip 15,1 Gr	26 de octubre » Lentejas ecológicas con verduras » Tortilla de patatas con ensalada » Fruta del tiempo y pan	Cal 786 Kcal Prot 32,3 Gr H.C. 72 Gr Lip 33,6 Gr	27 de octubre » Sopa de estrellas » Albóndigas de ternera en salsa a la jardinera » Fruta del tiempo y pan	Cal 797 Kcal Prot 23,6 Gr H.C. 90,3 Gr Lip 34 Gr	28 de octubre » Arroz milanesa » Abadejo en salsa verde con calabacín » Fruta del tiempo y pan	Cal 785 Kcal Prot 41,8 Gr H.C. 82 Gr Lip 23,7 Gr	29 de octubre <u>Día de Halloween</u> » Crema de calabaza » Salchichas de pavo con tomate con chips » Fruta del tiempo y pan	Cal 790 Kcal Prot 29,2 Gr H.C. 55,8 Gr Lip 28,3 Gr

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

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 » Alitas de pollo al horno con miel y naranja » Crema de brócoli
2	4 de octubre » Ensaladilla de merluza y aguacate » Ensalada de maíz	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 crudités	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



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

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

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

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

OCTOBER / 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	27th September	28th September	29th September	30th September	1st October
2	4th October » Chicken and vegetable puree » Fruit	5th October » Fish and vegetable puree » Fruit	6th October » Veal and vegetable puree » Fruit	7th October » Chicken and vegetable puree » Fruit	8th October » Fish and vegetable puree » Fruit
3	11th October HOLIDAY	12th October HOLIDAY	13th October » Chicken and vegetable puree » Fruit	14th October » Fish and vegetable puree » Fruit	15th October » Veal and vegetable puree » Fruit
4	18th October » Fish and vegetable puree » Fruit	19th October » Veal and vegetable puree » Fruit	20th October » Chicken and vegetable puree » Fruit	21st October » Fish and vegetable puree » Fruit	22nd October » Veal and vegetable puree » Fruit
5	25th October » Fish and vegetable puree » Fruit	26th October » Veal and vegetable puree » Fruit	27th October » Chicken and vegetable puree » Fruit	28th October » Fish and vegetable puree » Fruit	29th October » Chicken and vegetable puree » Fruit



Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





MONTHLY Menu

OCTOBER / 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	27th September		28th September		29th September		30th September		1st October	Cal 718 Kcal Prot 47 Gr H.C. 65,9 Gr Lip 28,6 Gr
2	4th October » Stars soup » Loin with chips » Yogurt and bread	Cal 749 Kcal Prot 24,7 Gr H.C. 96,2 Gr Lip 29,1 Gr	5th October » Rice with tomato » Hake in orange sauce with salad » Fruit and bread	Cal 706 Kcal Prot 33,6 Gr H.C. 86,7 Gr Lip 24,4 Gr	6th October » Chickpeas with vegetables » Sauce Chicken with salad » Fruit and bread	Cal 695 Kcal Prot 47,4 Gr H.C. 60 Gr Lip 23,1 Gr	7th October » Carrot soup » Orange roast beef with vegetables » Fruit and bread	Cal 639 Kcal Prot 46,2 Gr H.C. 62 Gr Lip 21,3 Gr	8th October » Vegetables and chicken fidegua » Baked cod with salad » Fruit and bread	Cal 635 Kcal Prot 36 Gr H.C. 71,7 Gr Lip 21,7 Gr
3	11th October HOLIDAY		12th October HOLIDAY		13th October » Vegetables puree » Burguer with tomato vegetables » Fruit and bread	Cal 693 Kcal Prot 26,3 Gr H.C. 86,3 Gr Lip 24,3 Gr	14th October » Weat pasta with tomato » Lemon hake with zucchini » Fruit and bread	Cal 703 Kcal Prot 35,7 Gr H.C. 74,6 Gr Lip 27,9 Gr	15th October » White beans with vegetables » French omelette with salad » Fruit and bread	Cal 719 Kcal Prot 41,9 Gr H.C. 53,6 Gr Lip 33,6 Gr
4	18th October » Zucchini cream » Baked cod with salad » Yogurt and bread	Cal 603 Kcal Prot 20,4 Gr H.C. 61,9 Gr Lip 28,1 Gr	19th October » Cheeese pasta » Pork fillet with salad » Fruit and bread	Cal 743 Kcal Prot 25,8 Gr H.C. 96 Gr Lip 17,5 Gr	20th October » Green beans with garlic » Baked chicken with fries » Fruit and bread	Cal 758 Kcal Prot 37,1 Gr H.C. 56,6 Gr Lip 39,2 Gr	21st October » Rice with tomato » Hake in sauce with salad » Fruit and bread	Cal 728 Kcal Prot 29,1 Gr H.C. 91,7 Gr Lip 23,6 Gr	22nd October » Cocido Soup » Cocido (chickpeas, chorizo, beef) » Fruit and bread	Cal 635 Kcal Prot 30,8 Gr H.C. 59,7 Gr Lip 29,6 Gr
5	25th October » Neapolitan pasta » Hake in carrot sauce » Yogurt and bread	Cal 735 Kcal Prot 46,2 Gr H.C. 96,3 Gr Lip 15,1 Gr	26th October » Organic lentils with vegetables » Spanish omelette with salad » Fruit and bread	Cal 786 Kcal Prot 32,3 Gr H.C. 72 Gr Lip 33,6 Gr	27th October » Stars soup » Meatballs with vegetables sauce » Fruit and bread	Cal 797 Kcal Prot 23,6 Gr H.C. 90,3 Gr Lip 34 Gr	28th October » Milanesa rice » Fish in green sauce with zucchini » Fruit and bread	Cal 785 Kcal Prot 41,8 Gr H.C. 82 Gr Lip 23,7 Gr	29th October <u>Día de Halloween</u> » Pumpking cream » Bloody fingers (Turkey sausages) and chips » Fruit and bread	Cal 790 Kcal Prot 29,2 Gr H.C. 55,8 Gr Lip 28,3 Gr

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

OCTOBER / 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	27th September	28th September	29th September	30th September	1st October <ul style="list-style-type: none"> » Honey and orange oven-baked chicken wings » Cream of broccoli soup
2	4th October <ul style="list-style-type: none"> » Hake and avocado Russian salad » Sweet corn salad 	5th October <ul style="list-style-type: none"> » Chicken, courgette and aubergine salad » Endives with cream cheese 	6th October <ul style="list-style-type: none"> » Baked oily fish » Potato and vegetable pancakes 	7th October <ul style="list-style-type: none"> » Vegetarian sausages, mashed potato and sautéed broccoli » Clear vegetable soup 	8th October <ul style="list-style-type: none"> » Baked ham with herbs » Baked aubergines with Parmesan cheese and tomato
3	11th October HOLIDAY	12th October HOLIDAY	13th October <ul style="list-style-type: none"> » Cereal-battered fish nuggets with yoghurt sauce » Coleslaw salad 	14th October <ul style="list-style-type: none"> » Turkey and sweet corn "quesadillas" » Chickpea and sunflower seed hummus with crudités 	15th October <ul style="list-style-type: none"> » Green beans with bolognese sauce and white rice » Multicoloured salad
4	18th October <ul style="list-style-type: none"> » Roasted vegetable omelette » Cucumber and apple salad 	19th October <ul style="list-style-type: none"> » Baked oily fish » Basmati rice and apple salad 	20th October <ul style="list-style-type: none"> » Baked ham with herbs » Steamed broccoli 	21st October <ul style="list-style-type: none"> » Baked eggs with tomato, basil and cheese sauce » Cream of vegetable soup 	22nd October <ul style="list-style-type: none"> » Steamed hake with soya, garlic and sesame dressing » Mashed potato
5	25th October <ul style="list-style-type: none"> » Textured soya, veal and vegetable Salisbury steak » Green salad 	26th October <ul style="list-style-type: none"> » Fish and avocado "fajitas" » Carrots in a vinaigrette dressing 	27th October <ul style="list-style-type: none"> » Baked pork loin with apple » Rocket and lamb's lettuce 	28th October <ul style="list-style-type: none"> » Grilled chicken » Potato salad 	29th October <ul style="list-style-type: none"> » Fish stew » Vegetable crudités

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

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