NUTRITIP NOVIEMBRE / 2021

ALGUNAS CONDUCTAS EN LA MESA

EN LUGAR DE...	OPTA POR...
Amenazar con que si no termina de comer no podrá jugar	**Negociar:** ofrécele comer al menos las verduras del plato
Mostrar hostilidad, como decirles "en la mesa no se habla y punto"	**La amabilidad:** que se sientan seguros a la hora de comer
Obligarles a que se terminen todo	**Respetar** sus señales de hambre y saciedad
Mentirles: "si no te lo comes no vas a crecer"	**Explicarles** lo importante que es estar bien nutrido
Humillarles: "Mira lo mal que comes"	**Empoderarlos y evitar** etiquetarlos ('mal comedores')

En colaboración con colegiosaludable.com

MENÚ CENA

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*

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group

brains INTERNATIONAL SCHOOLS

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

NOVIEMBRE / 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	1 de noviembre FIESTA		2 de noviembre » Turmix de verduras, patata y ternera » Fruta de temporada	Cal 455 Kcal Prot 19 Gr H.C. 44 Gr Lip 33 Gr G. 7 Gr	3 de noviembre » Turmix de verduras y pasta con pollo » Fruta de temporada	Cal 441 Kcal Prot 13 Gr H.C. 50 Gr Lip 34 Gr G. 6 Gr	4 de noviembre » Turmix de verduras y patata con merluza » Fruta de temporada	Cal 408 Kcal Prot 16 Gr H.C. 49 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr	5 de noviembre » Turmix de calabacín, patata y ternera » Fruta de temporada	Cal 430 Kcal Prot 20 Gr H.C. 42 Gr Lip 35 Gr G. 7 Gr
2	8 de noviembre » Turmix de verduras y patata con pollo » Yogur natural	Cal 421 Kcal Prot 16 Gr H.C. 40 Gr Lip 40 Gr G. 10 Gr	9 de noviembre » FIESTA		10 de noviembre » Turmix de verduras y pasta con pollo » Fruta de temporada	Cal 441 Kcal Prot 13 Gr H.C. 50 Gr Lip 34 Gr G. 6 Gr	11 de noviembre » Turmix de verduras con arroz y magro de cerdo » Fruta de temporada	Cal 466 Kcal Prot 17 Gr H.C. 46 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr	12 de noviembre » Turmix de zanahoria, puerro y arroz con merluza » Fruta de temporada	Cal 434 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr
3	15 de noviembre » Turmix de verduras y pasta con pollo » Yogur natural	Cal 447 Kcal Prot 17 Gr H.C. 42 Gr Lip 39 Gr G. 10 Gr	16 de noviembre » Turmix de cebolla, zanahoria y patata con merluza » Fruta de temporada	Cal 393 Kcal Prot 15 Gr H.C. 49 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr	17 de noviembre » Turmix de puerro con arroz y magro de cerdo » Fruta de temporada	Cal 466 Kcal Prot 17 Gr H.C. 46 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr	18 de noviembre » Turmix de zanahoria, puerro y arroz con merluza » Fruta de temporada	Cal 434 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr	19 de noviembre » Turmix de puerro con arroz y magro de cerdo » Fruta de temporada	Cal 466 Kcal Prot 17 Gr H.C. 46 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr
4	22 de noviembre » Turmix de zanahoria, patata y pollo » Yogur natural	Cal 394 Kcal Prot 16 Gr H.C. 39 Gr Lip 42 Gr G. 11 Gr	23 de noviembre » Turmix de verduras y arroz con merluza » Fruta de temporada	Cal 455 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 29 Gr G. 5 Gr	24 de noviembre » Turmix de verduras, patata y ternera » Fruta de temporada	Cal 455 Kcal Prot 19 Gr H.C. 44 Gr Lip 33 Gr G. 7 Gr	25 de noviembre » Turmix de verduras y pasta con pollo » Fruta de temporada	Cal 441 Kcal Prot 13 Gr H.C. 50 Gr Lip 34 Gr G. 6 Gr	26 de noviembre » Turmix de verduras con arroz y magro de cerdo » Fruta de temporada	Cal 466 Kcal Prot 17 Gr H.C. 46 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr
5	29 de noviembre » Turmix de calabacín, patata y ternera » Yogur natural	Cal 436 Kcal Prot 23 Gr H.C. 35 Gr Lip 40 Gr G. 10 Gr	30 de noviembre » Turmix de verduras y patata con merluza » Fruta de temporada	Cal 408 Kcal Prot 16 Gr H.C. 49 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr	1 de diciembre		2 de diciembre		3 de diciembre	

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

NOVIEMBRE / 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	**1 de noviembre** FIESTA		**2 de noviembre** » Fideua (ecológico) de pescado » Hamburguesa 100% ternera sobre salsa de champiñones » Judías verdes rehogadas » Maíz y zanahoria rallada » Fruta de temporada	Cal 945 Kcal Prot 15 Gr H.C. 42 Gr Lip 41 Gr G. 11 Gr	**3 de noviembre** » Crema de puerros y emental » Pollo en pepitoria » Cous cous con salteado de verduras y garbanzos » Ensalada de remolacha » Fruta de temporada	Cal 1.095 Kcal Prot 23 Gr H.C. 34 Gr Lip 40 Gr G. 10 Gr	**4 de noviembre** » Arroz a la cubana » Bacalao a la riojana » Puré de coliflor y aceite de oliva » Lechuga y pepino » Fruta de temporada	Cal 841 Kcal Prot 17 Gr H.C. 41 Gr Lip 40 Gr G. 7 Gr	**5 de noviembre** » Panache de guisantes, zanahoria y judía verde » Revuelto de patatas y queso » Tomate asado » Ensalada de espárragos » Fruta de temporada	Cal 617 Kcal Prot 15 Gr H.C. 33 Gr Lip 49 Gr G. 10 Gr
2	**8 de noviembre** » Lentejas castellanas » Tortilla de calabacín » Menestra de verduras con jamón » Ensalada verde » Yogur natural	Cal 805 Kcal Prot 20 Gr H.C. 35 Gr Lip 40 Gr G. 10 Gr	**9 de noviembre** FIESTA		**10 de noviembre** » Crema de zanahoria (ecológico) » Contramuslo de pollo al ajillo » Champiñones » Ensalada de lechuga, maíz y pepino » Fruta de temporada	Cal 702 Kcal Prot 22 Gr H.C. 28 Gr Lip 47 Gr G. 12 Gr	**11 de noviembre** » Sopa de cocido con fideo (ecológico) » Cocido completo con garbanzo, morcillo, chorizo, pollo, patata » Repollo » Tomate en dados » Fruta de temporada	Cal 868 Kcal Prot 17 Gr H.C. 48 Gr Lip 32 Gr G. 7 Gr	**12 de noviembre** » Arroz en paella con verduras » Gallo marinera » Pimiento asado » Ensalada de pepino y menta » Fruta de temporada	Cal 594 Kcal Prot 14 Gr H.C. 60 Gr Lip 23 Gr G. 4 Gr
3	**15 de noviembre** » Verdura tricolor (brócoli, judía verde y zanahoria) » Pechuga de pollo a la crema » Puré de patata » Lechuga y maíz » Yogur natural	Cal 517 Kcal Prot 18 Gr H.C. 37 Gr Lip 42 Gr G. 12 Gr	**16 de noviembre** » Alubias blancas estofadas » Salmón a la naranja » Quinoa (ecológico) con verduras asadas y perejil » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta de temporada	Cal 897 Kcal Prot 21 Gr H.C. 39 Gr Lip 35 Gr G. 5 Gr	**17 de noviembre** » Patatas guisadas » Magro de cerdo al horno en su jugo » Maíz » Lechuga y espárrago » Fruta de temporada	Cal 736 Kcal Prot 15 Gr H.C. 37 Gr Lip 45 Gr G. 12 Gr	**18 de noviembre** » Pasta tiburón napolitana con tomate, mantequilla y oliva negra » Abadejo en adobo » Calabacín a la provenzal » Ensalada de lechuga, zanahoria y jamón york » Fruta de temporada	Cal 836 Kcal Prot 16 Gr H.C. 46 Gr Lip 39 Gr G. 8 Gr	**19 de noviembre** » Lenteja (ecológico) con arroz integral » Revuelto de tomate y huevo » Pisto » Lechuga y tomate » Fruta de temporada	Cal 680 Kcal Prot 17 Gr H.C. 42 Gr Lip 36 Gr G. 7 Gr
4	**22 de noviembre** ***"Jornada "flavours of the world"*** » Jambalaya (arroz con verduras, longaniza y gambas al estilo criollo) » Pollo asado al estilo cajún » Patata asada » Ensalada de col » Yogur natural	Cal 934 Kcal Prot 21 Gr H.C. 33 Gr Lip 45 Gr G. 13 Gr	**23 de noviembre** » Judías verdes boloñesa » Filete de merluza en salsa con verduras » Boniato asado » Ensalada de espinacas, tomate y manzana » Fruta de temporada	Cal 524 Kcal Prot 17 Gr H.C. 42 Gr Lip 36 Gr G. 7 Gr	**24 de noviembre** » Crema de calabaza y albahaca » Revuelto murciano con huevo, calabacín y cebolla » Brócoli rehogado » Ensalada de lechuga, manzana y cebolla » Fruta de temporada	Cal 556 Kcal Prot 13 Gr H.C. 39 Gr Lip 44 Gr G. 8 Gr	**25 de noviembre** » Sopa de cocido con fideo (ecológico) » Cocido completo con garbanzo, morcillo, chorizo, pollo, patata » Repollo » Ensalada verde » Fruta de temporada	Cal 862 Kcal Prot 17 Gr H.C. 48 Gr Lip 32 Gr G. 7 Gr	**26 de noviembre** ***"Día Manuel Sánchez"*** » Pasta rellena de queso curado y jamón joselito a la crema » Solomillo de cerdo en salsa de manzana » Zanahorias baby » Ensalada especial » Postre especial	Cal 894 Kcal Prot 17 Gr H.C. 39 Gr Lip 43 Gr G. 10 Gr
5	**29 de noviembre** » Lentejas (ecológico) guisadas » Tortilla de patatas y espinacas » Lombarda con manzana » Lechuga y apio » Yogur natural	Cal 861 Kcal Prot 16 Gr H.C. 31 Gr Lip 48 Gr G. 10 Gr	**30 de noviembre** » Crema de cebolla y calabacín » Canelones de atún » Verdura salteadas con soja » Ensalada mixta Fruta de temporada	Cal 622 Kcal Prot 12 Gr H.C. 45 Gr Lip 38 Gr G. 9 Gr	**1 de diciembre**		**2 de diciembre**		**3 de diciembre**	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group

COMPASS GROUP

brains INTERNATIONAL SCHOOLS

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

NOVIEMBRE / 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	**1 de noviembre** FIESTA		**2 de noviembre** » Fideua (ecológico) de pescado » Hamburguesa 100% ternera sobre salsa de champiñones » Hamburguesa 100% ternera con cebolla pochada » Judías verdes rehogadas » Maíz y zanahoria rallada » Fruta de temporada	Cal 1.221 Kcal Prot 15 Gr H.C. 34 Gr Lip 48 Gr G. 14 Gr	**3 de noviembre** » Crema de puerros y emental » Pollo en pepitoria » Wok de pavo con verduras » Cous cous con salteado de verduras y garbanzos » Ensalada de remolacha » Fruta de temporada	Cal 1.282 Kcal Prot 29 Gr H.C. 30 Gr Lip 39 Gr G. 10 Gr	**4 de noviembre** » Arroz a la cubana » Bacalao a la riojana » Bacalao en salsa verde » Puré de coliflor y aceite de oliva » Lehuga y pepino » Fruta de temporada	Cal 981 Kcal Prot 22 Gr H.C. 38 Gr Lip 38 Gr G. 6 Gr	**5 de noviembre** » Panache de guisantes, zanahoria y judía verde » Revuelto de patatas y queso » Huevos rotos clásicos, patatas y jamón serrano » Tomate asado » Ensalada de espárragos » Fruta de temporada	Cal 822 Kcal Prot 17 Gr H.C. 27 Gr Lip 53 Gr G. 12 Gr
2	**8 de noviembre** » Lentejas castellanas » Tortilla de calabacín » Tortilla de patatas con pimientos » Menestra de verduras con jamón » Ensalada verde » Yogur natural	Cal 1.140 Kcal Prot 18 Gr H.C. 28 Gr Lip 51 Gr G. 11 Gr	**9 de noviembre** FIESTA		**10 de noviembre** » Crema de zanahoria (ecológico) » Contramuslo de pollo al ajillo » Pollo asado con piña » Champiñones » Ensalada de lechuga, maíz y pepino » Fruta de temporada	Cal 1.128 Kcal Prot 29 Gr H.C. 18 Gr Lip 51 Gr G. 14 Gr	**11 de noviembre** » Sopa de cocido con fideo (ecológico) » Cocido completo con garbanzo, morcillo, chorizo, pollo, patata » Repollo » Tomate en dados » Fruta de temporada	Cal 868 Kcal Prot 17 Gr H.C. 48 Gr Lip 32 Gr G. 7 Gr	**12 de noviembre** » Arroz en paella con verduras » Gallo marinera » Gallo San Pedro al horno encebollado con olivas » Pimiento asado » Ensalada de pepino y menta » Fruta de temporada	Cal 890 Kcal Prot 19 Gr H.C. 41 Gr Lip 38 Gr G. 6 Gr
3	**15 de noviembre** » Verdura tricolor (brócoli, judía verde y zanahoria) » Pechuga de pollo a la crema » Pechuga de pollo en salsa de mostaza » Puré de patata » Lechuga y maíz » Yogur natural	Cal 689 Kcal Prot 25 Gr H.C. 29 Gr Lip 43 Gr G. 12 Gr	**16 de noviembre** » Alubias blancas estofadas » Salmón a la naranja » Salmón con patatas al pesto » Quinoa (ecológico) con verduras asadas y perejil » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta de temporada	Cal 1.188 Kcal Prot 24 Gr H.C. 32 Gr Lip 40 Gr G. 7 Gr	**17 de noviembre** » Patatas guisadas » Magro de cerdo al horno en su jugo » Costillar asado » Maíz » Lechuga y espárrago » Fruta de temporada	Cal 1.112 Kcal Prot 18 Gr H.C. 26 Gr Lip 54 Gr G. 17 Gr	**18 de noviembre** » Pasta tiburón napolitana con tomate, mantequilla y oliva negra » Abadejo en adobo » Abadejo a la bilbaína » Calabacín a la provenzal » Ensalada de lechuga, zanahoria y jamón york » Fruta de temporada	Cal 964 Kcal Prot 21 Gr H.C. 38 Gr Lip 39 Gr G. 8 Gr	**19 de noviembre** » Lenteja (ecológico) con arroz integral » Revuelto de tomate y huevo » Tortilla de york y queso » Pisto » Lechuga y tomate » Fruta de temporada	Cal 871 Kcal Prot 19 Gr H.C. 34 Gr Lip 44 Gr G. 10 Gr
4	**22 de noviembre** ***"Jornada "flavours of the world"*** » Jambalaya (arroz con verduras, longaniza y gambas al estilo criollo) » Pollo asado al estilo cajún » Patata asada » Ensalada de col » Yogur natural	Cal 934 Kcal Prot 21 Gr H.C. 33 Gr Lip 45 Gr G. 13 Gr	**23 de noviembre** » Judías verdes boloñesa » Filete de merluza en salsa con verduras » Filete de merluza marinera » Boniato asado » Ensalada de espinacas, tomate y manzana » Fruta de temporada	Cal 670 Kcal Prot 22 Gr H.C. 36 Gr Lip 38 Gr G. 7 Gr	**24 de noviembre** » Crema de calabaza y albahaca » Revuelto murciano con huevo, calabacín y cebolla » Huevos revuletos con chorizo ibérico y cebolla caramelizada » Brócoli rehogado » Ensalada de lechuga, manzana y cebolla » Fruta de temporada	Cal 772 Kcal Prot 16 Gr H.C. 29 Gr Lip 53 Gr G. 12 Gr	**25 de noviembre** » Sopa de cocido con fideo (ecológico) » Cocido completo con garbanzo, morcillo, chorizo, pollo, patata » Repollo » Ensalada verde » Fruta de temporada	Cal 862 Kcal Prot 17 Gr H.C. 48 Gr Lip 32 Gr G. 7 Gr	**26 de noviembre** ***"Día Manuel Sánchez"*** » Pasta rellena de queso curado y jamón joselito a la crema » Solomillo de cerdo en salsa de manzana » Solomillo de cerdo a la pimienta » Zanahorias baby » Ensalada especial » Postre especial	Cal 1.040 Kcal Prot 21 Gr H.C. 34 Gr Lip 44 Gr G. 11 Gr
5	**29 de noviembre** » Lentejas (ecológico) guisadas » Tortilla de patatas y espinacas » Revuelto de calabacin y queso de cabra » Lombarda con manzana » Lechuga y apio » Yogur natural	Cal 1.092 Kcal Prot 18 Gr H.C. 25 Gr Lip 54 Gr G. 12 Gr	**30 de noviembre** » Crema de cebolla y calabacín » Canelones de atún » Atún en escabeche » Verdura salteadas con soja » Ensalada mixta » Fruta de temporada	Cal 1.092 Kcal Prot 18 Gr H.C. 25 Gr Lip 54 Gr G. 12 Gr	**1 de diciembre**		**2 de diciembre**		**3 de diciembre**	

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

NOVIEMBRE / 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	**1 de noviembre** FIESTA	**2 de noviembre** » Sopa miso de tofu y pollo » Verduras asadas con hummus	**3 de noviembre** » Ensaladilla de merluza y gamba » Crema de guisante y menta	**4 de noviembre** » Wraps de carne picada vegetal » Ensalada de tomate y rúcula	**5 de noviembre** » Pizza de champiñones, calabaza y parmesano » Crema de calabacín
2	**8 de noviembre** » Alitas de pollo al horno » Ensalada de espinacas y manzana	**9 de noviembre** FIESTA	**10 de noviembre** » Bacalao y crema de puerro » Zanahorias al vapor	**11 de noviembre** » Judías verdes con cane picada y huevo » Ensalada de atún	**12 de noviembre** » Hamburguesa casera de ternera » Chips de boniato y yuca
3	**15 de noviembre** » Lubina a la sal » Coliflor asada y especiada	**16 de noviembre** » Cinta de lomo fresca » Espinacas a la crema	**17 de noviembre** » Boquerones fritos » Berenejena gratinada con salsa de tomate	**18 de noviembre** » Huevos rellenos de sardinillas » Ensalada de zanahoria fresca rallada	**19 de noviembre** » Fiambre de pechuga de pollo casero » Ensalada de pan tostado y cherrys asados
4	**22 de noviembre** » Huevos escalfados con crema de guisantes » Ensalada de queso fresco y nueces	**23 de noviembre** » Albóndigas caseras de pavo en salsa de tomate con albahaca » Arroz integral salteado con acelgas	**24 de noviembre** » Nuggets caseros de pescado y salsa tártara » Ensalada de brócoli y aliño de soja	**25 de noviembre** » Hot dogs vegetales » Crema de calabaza	**26 de noviembre** » Palometa asada con pimientos caramelizados » Ensalada verde
5	**29 de noviembre** » Calabacines rellenos de pescado gratinados » Ensalada de huevo	**30 de noviembre** » Quesadillas con carne picada » Ensalada mediterranea	**1 de diciembre**	**2 de diciembre**	**3 de diciembre**

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group

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

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

NUTRITIP NOVEMBER / 2021

BEHAVIOUR AT TABLE

INSTEAD OF ...	TRY TO ...
Threatening that "if you don't finish eating you won't be able to play",	**Negotiate**, by persuading them to eat at least the vegetables on their plate.
Showing hostility, by telling them that "no talking is allowed at the table",	**Be more gentle,** so that they feel safe at mealtimes.
Forcing them to finish everything,	**Understand** the signals they give when they're hungry or full.
Lying to them that "if you don't eat it, you won't grow",	**Explain** how important it is to be well-nourished.
Humiliating them with "Look how badly you eat",	**Empower them and avoid** labelling them as bad eaters.

En colaboración con colegiosaludable.com

DINNER MENU

If for lunch, we ate...	For dinner, we can eat...
Cereals, starches or legumes	*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

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

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

MONTHLY Menu

NOVEMBER / 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.

Week	MONDAY	Nutritional Information	TUESDAY	Nutritional Information	WEDNESDAY	Nutritional Information	THURSDAY	Nutritional Information	FRIDAY	Nutritional Information
1	1st November HOLIDAY		2nd November » Vegetables, potatoes and beef turmix » Fruit	Cal 455 Kcal Prot 19 Gr H.C. 44 Gr Lip 33 Gr G. 7 Gr	3rd November » Vegetables and pasta with chicken turmix » Fruit	Cal 441 Kcal Prot 13 Gr H.C. 50 Gr Lip 34 Gr G. 6 Gr	4th November » Vegetables and potatoes with hake turmix » Fruit	Cal 408 Kcal Prot 16 Gr H.C. 49 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr	5th November » Courgette, potatoes and beef turmix » Fruit	Cal 430 Kcal Prot 20 Gr H.C. 42 Gr Lip 35 Gr G. 7 Gr
2	8th November » Vegetables and potatoes with chicken turmix » Natural yoghurt	Cal 421 Kcal Prot 16 Gr H.C. 40 Gr Lip 40 Gr G. 10 Gr	9th November HOLIDAY		10th November » Vegetables and pasta with chicken turmix » Fruit	Cal 441 Kcal Prot 13 Gr H.C. 50 Gr Lip 34 Gr G. 6 Gr	11th November » Leek with rice and pork turmix » Fruit	Cal 466 Kcal Prot 17 Gr H.C. 46 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr	12th November » Carrots, leek and rice with hake turmix » Fruit	Cal 434 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr
3	15th November » Vegetables and pasta with chicken turmix » Natural yoghurt	Cal 447 Kcal Prot 17 Gr H.C. 42 Gr Lip 39 Gr G. 10 Gr	16th November » Onion, carrots and potatoes with hake turmix » Fruit	Cal 393 Kcal Prot 15 Gr H.C. 49 Gr Lip 32 Gr G. 5 Gr	17th November » Leek with rice and pork turmix » Fruit	Cal 466 Kcal Prot 17 Gr H.C. 46 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr	18th November » Carrots, leek and rice with hake turmix » Fruit	Cal 434 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr	19th November » Leek with rice and pork turmix » Fruit	Cal 466 Kcal Prot 17 Gr H.C. 46 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr
4	22nd November » Carrots, potatoes and chicken turmix » Natural yoghurt	Cal 394 Kcal Prot 16 Gr H.C. 39 Gr Lip 42 Gr G. 11 Gr	23rd November » Vegetables and rice with hake turmix » Fruit	Cal 455 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 29 Gr G. 5 Gr	24th November » Vegetables, potatoes and beef turmix » Fruit	Cal 455 Kcal Prot 19 Gr H.C. 44 Gr Lip 33 Gr G. 7 Gr	25th November » Vegetables and pasta with chicken turmix » Fruit	Cal 441 Kcal Prot 13 Gr H.C. 50 Gr Lip 34 Gr G. 6 Gr	26th November » Leek with rice and pork turmix » Fruit	Cal 466 Kcal Prot 17 Gr H.C. 46 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr
5	29th November » Courgette, potatoes and beef turmix » Natural yoghurt	Cal 436 Kcal Prot 23 Gr H.C. 35 Gr Lip 40 Gr G. 10 Gr	30th November » Vegetables and potatoes with hake turmix » Fruit	Cal 408 Kcal Prot 16 Gr H.C. 49 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr	1st December		2nd December		3rd December	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group

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

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

MONTHLY Menu

NOVEMBER / 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	**1st November** HOLIDAY		**2nd November** » Organic fish fideua » 100% Beef burger over mushroom sauce » Green beans with olive oil » Sweetcorn and grated carrots » Fruit	Cal 945 Kcal Prot 15 Gr H.C. 42 Gr Lip 41 Gr G. 11 Gr	**3rd November** » Cream of leek soup and cheese » Chicken with vegetables » Cous cous with sausage of vegetables and chickpeas » Beetroot salad » Fruit	Cal 1.095 Kcal Prot 23 Gr H.C. 34 Gr Lip 40 Gr G. 10 Gr	**4th November** » Rice with tomato sauce and egg » Rioja style cod » Cauliflower purée and olive oil » Lettuce and cucumber » Fruit	Cal 841 Kcal Prot 17 Gr H.C. 41 Gr Lip 40 Gr G. 7 Gr	**5th November** » Peas, carrot and green beans » Scrambled eggs with potatoes and cheese » Roasted tomato with herbs » Asparagus salad » Fruit	Cal 617 Kcal Prot 15 Gr H.C. 33 Gr Lip 49 Gr G. 10 Gr
2	**8th November** » Castilian lentils » Courgette omelette » Ratatouille with ham » Green salad » Natural yoghurt	Cal 805 Kcal Prot 20 Gr H.C. 35 Gr Lip 40 Gr G. 10 Gr	**9th November** HOLIDAY		**10th November** » Cream of organic carrots soup » Chicken thigh with garlic » Mushrooms » Lettuce, cucumber and sweetcorn salad » Fruit	Cal 702 Kcal Prot 22 Gr H.C. 28 Gr Lip 47 Gr G. 12 Gr	**11th November** » Traditional spanish 'cocido' stew soup with pasta (ecological) » Chickpeas, meat, chicken, potato & cabbage stew » Cabbage » Diced tomato	Cal 868 Kcal Prot 17 Gr H.C. 48 Gr Lip 32 Gr G. 7 Gr	**12th November** » Paella with vegetables » Marinera style fish » Grilled pepper » Cucumber and mint salad » Fruit	Cal 594 Kcal Prot 14 Gr H.C. 60 Gr Lip 23 Gr G. 4 Gr
3	**15th November** » Tricolor vegetables » Chicken breast with cream » Mashed potatoes » Lettuce and sweetcorn » Natural yoghurt	Cal 517 Kcal Prot 18 Gr H.C. 37 Gr Lip 42 Gr G. 12 Gr	**16th November** » Haricot beans stew » Salmon in orange sauce » Quinoa (ecological) with roasted vegetables and parsley » Lettuce and shredded carrot » Fruit	Cal 897 Kcal Prot 21 Gr H.C. 39 Gr Lip 35 Gr G. 5 Gr	**17th November** » Potatoes stew » Baked pork loin in sauce » Corn » Lettuce and asparagus » Fruit	Cal 736 Kcal Prot 15 Gr H.C. 37 Gr Lip 45 Gr G. 12 Gr	**18th November** » Shark neapolitan with tomato, butter and black olive paste » Marinated fish » Courgette provençal » Lettuce, carrot and cooked ham salad » Fruit	Cal 836 Kcal Prot 16 Gr H.C. 46 Gr Lip 39 Gr G. 8 Gr	**19th November** » Organic lentils with rice integral » Scrambled tomato and egg » Ratatouille » Lettuce and tomato » Fruit	Cal 680 Kcal Prot 17 Gr H.C. 42 Gr Lip 36 Gr G. 7 Gr
4	**22nd November** ***"Jornada "flavours of the world"*** » Jambalaya » Cajun roasted chicken » Roast potatoes » Coleslaw » Natural yoghurt	Cal 934 Kcal Prot 21 Gr H.C. 33 Gr Lip 45 Gr G. 13 Grr	**23rd November** » Green beans with bolognese » Hake fillet in sauce with vegetables » Roasted sweet potato » Spinach salad with tomato and apple » Fruit	Cal 524 Kcal Prot 17 Gr H.C. 42 Gr Lip 36 Gr G. 7 Gr	**24th November** » Cream of pumpkin and basil » Scrambled eggs with courgette, onion and potato » Broccoli with olive oil » Lettuce, apple and onion salad » Fruit	Cal 556 Kcal Prot 13 Gr H.C. 39 Gr Lip 44 Gr G. 8 Gr	**25th November** » Traditional spanish 'cocido' stew soup with pasta (ecological) » Chickpeas, meat, chicken, potato & cabbage stew » Cabbage » Green salad	Cal 862 Kcal Prot 17 Gr H.C. 48 Gr Lip 32 Gr G. 7 Gr	**26th November** ***"Día Manuel Sánchez"*** » Pasta stuffed with cured cheese and joselito ham with cream » Pork tenderloin in apple sauce » Baby carrots » Special salad	Cal 894 Kcal Prot 17 Gr H.C. 39 Gr Lip 43 Gr G. 10 Gr
5	**29th November** » "Lentil (ecological) and carrot stew » Spinach and potatoes omelette » Cabbage with apple » Lettuce and celery » Natural yoghurt	Cal 861 Kcal Prot 16 Gr H.C. 31 Gr Lip 48 Gr G. 10 Gr	**30th November** » Onion and courgette cream » Tuna fish canneloni » Sauteed vegetables with soy sauce » Mixed salad » Fruit	Cal 622 Kcal Prot 12 Gr H.C. 45 Gr Lip 38 Gr G. 9 Gr	**1st December**		**2nd December**		**3rd December**	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group

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

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

MONTHLY Menu

NOVEMBER / 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	**1st November** HOLIDAY		**2nd November** » Organic fish fideua » 100% Beef burger over mushroom sauce » 100% Beef burger with poached onion » Green beans with olive oil » Sweetcorn and grated carrots » Fruit	Cal 1.221 Kcal Prot 15 Gr H.C. 34 Gr Lip 48 Gr G. 14 Gr	**3rd November** » Cream of leek soup and cheese » Chicken with vegetables » Turkey and vegetables wok cous cous with sausage of vegetables and chickpeas » Beetroot salad » Fruit	Cal 1.282 Kcal Prot 29 Gr H.C. 30 Gr Lip 39 Gr G. 10 Gr	**4th November** » Rice with tomato sauce and egg » Rioja style cod » Cod in a green sauce » Cauliflower purée and olive oil » Lettuce and cucumber » Fruit	Cal 981 Kcal Prot 22 Gr H.C. 38 Gr Lip 38 Gr G. 6 Gr	**5th November** » Peas, carrot and green beans » Scrambled eggs with potatoes and cheese » Classics eggs broken, potatoes and ham » Roasted tomato with herbs » Asparagus salad » Fruit	Cal 822 Kcal Prot 17 Gr H.C. 27 Gr Lip 53 Gr G. 12 Gr
2	**8th November** » Castilian lentils » Courgette omelette » Potato and pepper omelet » Ratatouille with ham » Green salad » Natural yoghurt	Cal 1.140 Kcal Prot 18 Gr H.C. 28 Gr Lip 51 Gr G. 11 Gr	**9th November** HOLIDAY		**10th November** » Cream of organic carrots soup » Chicken thigh with garlic » Roast chicken with pineapple » Mushrooms » Lettuce, cucumber and sweetcorn salad » Fruit	Cal 1.128 Kcal Prot 29 Gr H.C. 18 Gr Lip 51 Gr G. 14 Gr	**11th November** » Traditional spanish 'cocido' stew soup » With pasta (ecological) » Chickpeas, meat, chicken, potato & » Cabbage stew » Cabbage » Diced tomato » Fruit	Cal 868 Kcal Prot 17 Gr H.C. 48 Gr Lip 32 Gr G. 7 Gr	**12th November** » Paella with vegetables » Marinera style fish » Baked fish with onions and olives » Grilled pepper » Cucumber and mint salad » Fruit	Cal 890 Kcal Prot 19 Gr H.C. 41 Gr Lip 38 Gr G. 6 Gr
3	**15th November** » Tricolor vegetables » Chicken breast with cream » Chicken breast in mustard sauce » Mashed potatoes » Lettuce and sweetcorn » Natural yoghurt	Cal 689 Kcal Prot 25 Gr H.C. 29 Gr Lip 43 Gr G. 12 Gr	**16th November** » Haricot beans stew » Salmon in orange sauce » Salmon with potatoes and parmesan » Pesto » Quinoa (ecological) with roasted » Vegetables and parsley » Lettuce and shredded carrot » Fruit	Cal 1.188 Kcal Prot 24 Gr H.C. 32 Gr Lip 40 Gr G. 7 Gr	**17th November** » Potatoes stew » Baked pork loin in sauce » Roast ribs » Corn » Lettuce and asparagus » Fruit	Cal 1.112 Kcal Prot 18 Gr H.C. 26 Gr Lip 54 Gr G. 17 Gr	**18th November** » Shark neapolitan with tomato, butter » And black olive paste » Marinated fish » Bilbaina style pout » Courgette provençal » Lettuce, carrot and cooked ham salad » Fruit	Cal 964 Kcal Prot 21 Gr H.C. 38 Gr Lip 39 Gr G. 8 Gr	**19th November** » Organic lentils with rice integral » Scrambled tomato and egg » Omelet of ham and cheese » Ratatouille » Lettuce and tomato » Fruit	Cal 871 Kcal Prot 19 Gr H.C. 34 Gr Lip 44 Gr G. 10 Gr
4	**22nd November** ***"Jornada "flavours of the world"*** » Jambalaya » Cajun roasted chicken » Roast potatoes » Coleslaw » Natural yoghurt	Cal 934 Kcal Prot 21 Gr H.C. 33 Gr Lip 45 Gr G. 13 Gr	**23rd November** » Green beans with bolognese » Hake fillet in sauce with vegetables » Marinera style hake fillet » Roasted sweet potato » Spinach salad with tomato and apple » Fruit	Cal 670 Kcal Prot 22 Gr H.C. 36 Gr Lip 38 Gr G. 7 Gr	**24th November** » Cream of pumpkin and basil » Scrambled eggs with courgette, onion » And potato » Scrambled eggs with iberian sausage » And caramelized onion » Broccoli with olive oil » Lettuce, apple and onion salad » Fruit	Cal 772 Kcal Prot 16 Gr H.C. 29 Gr Lip 53 Gr G. 12 Gr	**25th November** » Traditional spanish 'cocido' stew soup with pasta (ecological) » Chickpeas, meat, sausage, potato & carrots stew » Cabbage green salad » Fruit	Cal 862 Kcal Prot 17 Gr H.C. 48 Gr Lip 32 Gr G. 7 Gr	**26th November** ***"Día manuel sánchez"*** » Pasta stuffed with cured cheese and » Joselito ham with cream » Pork tenderloin in apple sauce » Pepper pork tenderloin » Baby carrots » Special salad » Special dessert	Cal 1.040 Kcal Prot 21 Gr H.C. 34 Gr Lip 44 Gr G. 11 Gr
5	**29th November** » Lentil (ecological) and carrot stew » Spinach and potatoes omelette » Scrambled eggs with courgette with » Goat cheese » Cabbage with apple » Lettuce and celery » Natural yoghurt	Cal 1.092 Kcal Prot 18 Gr H.C. 25 Gr Lip 54 Gr G. 12 Gr	**30th November** » Onion and courgette cream » Tuna fish canneloni » Pickled tuna » Sauteed vegetables with soy sauce » Mixed salad » Fruit	Cal 1.092 Kcal Prot 18 Gr H.C. 25 Gr Lip 54 Gr G. 12 Gr	**1st December**		**2nd December**		**3rd December**	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group

COMPASS GROUP

brains INTERNATIONAL SCHOOLS

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

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

MONTHLY Menu

NOVEMBER / 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	**1st November** HOLIDAY	**2nd November** » Tofu and chicken miso soup » Roasted vegetables with hummus	**3rd November** » Hake and prawn Russian salad » Cream of pea and mint soup	**4th November** » Vegetarian minced meat wraps » Tomato and rocket salad	**5th November** » Mushroom, pumpkin and parmesan cheese pizza » Cream of courgette soup
2	**8th November** » Baked chicken wings » Spinach and apple salad	**9th November** HOLIDAY	**10th November** » Cod with creamed leeks » Steamed carrots	**11th November** » Green beans with minced meat and egg » Tuna salad	**12th November** » Homemade veal hamburger » Sweet potato and yucca vegetable chips
3	**15th November** » Sea bass baked in salt » Baked spicy cauliflower	**16th November** » Fresh rolled pork loin » Creamed spinach	**17th November** » Fried anchovies » Aubergine gratin with a tomato sauce	**18th November** » Hard-boiled eggs with a sardine stuffing » Freshly-grated carrot salad	**19th November** » Homemade chicken-breast cold cut » Roasted tomato salad with croutons
4	**22nd November** » Poached eggs with creamed peas » Cottage cheese and walnut salad	**23rd November** » Homemade turkey meatballs in a tomato and basil sauce » Wholegrain rice sautéed with chard	**24th November** » Homemade fish fingers and tartar sauce » Broccoli salad in a soy sauce dressing	**25th November** » Vegetarian hot dogs » Cream of pumpkin soup	**26th November** » Baked pomfret with caramelised peppers » Green salad
5	**29th November** » Courgettes with a fish stuffing au gratin » Hard-boiled egg salad	**30th November** » Minced meat "quesadillas" » Mediterranean salad	**1st December**	**2nd December**	**3rd December**

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group

COMPASS GROUP

brains INTERNATIONAL SCHOOLS

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