

NUTRITIP NOVIEMBRE / 2021

ALGUNAS CONDUCTAS EN LA MESA



EN LUGAR DE...

Amenazar con que si no termina de comer no podrá jugar



OPTA POR...

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 (ENA)

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

NOVIEMBRE / 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	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional
1	1 de noviembre FIESTA		2 de noviembre » Pure de verduras con pescado » Fruta	Cal 397 Kcal Prot 31,3 Gr H.C. 24,9 Gr Lip 18,1 G	3 de noviembre » Pure de verduras con pollo » Fruta	Cal 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 24,9 Gr Lip 27 G	4 de noviembre » Crema de garbanzos con ternera » Fruta	Cal 538 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 25,3 Gr Lip 27 G	5 de noviembre » Pure de verduras con pescado » Fruta	Cal 397 Kcal Prot 31,3 Gr H.C. 24,9 Gr Lip 18,1 G
2	8 de noviembre » Pure de verduras con pescado » Fruta	Cal 397 Kcal Prot 31,3 Gr H.C. 24,9 Gr Lip 18,1 G	9 de noviembre FIESTA		10 de noviembre » Pure de verduras con ternera » Fruta	Cal 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 25,3 Gr Lip 27 G	11 de noviembre » Pure de verduras con pollo » Fruta	Cal 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 25,3 Gr Lip 27 G	12 de noviembre » Pure de verduras con pescado » Fruta	Cal 397 Kcal Prot 31,3 Gr H.C. 24,9 Gr Lip 18,1 G
3	15 de noviembre » Pure de verduras con ternera » Fruta	Cal 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 25,3 Gr Lip 27 G	16 de noviembre » Crema de lentejas con ternera » Fruta	Cal 527 Kcal Prot 37,1 Gr H.C. 47,7 Gr Lip 17,4 G	17 de noviembre » Pure de verduras con pollo » Fruta	Cal 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 25,3 Gr Lip 27 G	18 de noviembre » Pure de verduras con pescado » Fruta	Cal 397 Kcal Prot 31,3 Gr H.C. 24,9 Gr Lip 18,1 G	19 de noviembre » Crema de judías blancas con ternera » Fruta	Cal 576 Kcal Prot 23,4 Gr H.C. 53,6 Gr Lip 26,4 G
4	22 de noviembre » Pure de verduras con pescado » Fruta	Cal 397 Kcal Prot 31,3 Gr H.C. 24,9 Gr Lip 18,1 G	23 de noviembre » Pure de verduras con ternera » Fruta	Cal 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 25,3 Gr Lip 27 G	24 de noviembre » Pure de verduras con pollo » Fruta	Cal 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 25,3 Gr Lip 27 G	25 de noviembre » Pure de verduras con pescado » Fruta	Cal 397 Kcal Prot 31,3 Gr H.C. 24,9 Gr Lip 18,1 G	26 de noviembre » Crema de garbanzos con ternera » Fruta	Cal 538 Kcal Prot 34,3 Gr H.C. 48,2 Gr Lip 20 G
5	29 de noviembre » Pure de verduras con pescado » Fruta	Cal 397 Kcal Prot 31,3 Gr H.C. 24,9 Gr Lip 18,1 G	30 de noviembre » Crema de lentejas con ternera » Fruta	Cal 527 Kcal Prot 37,1 Gr H.C. 47,7 Gr Lip 17,4 G	1 de diciembre		2 de diciembre		3 de diciembre	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





MENÚ Mensual

NOVIEMBRE / 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	1 de noviembre FIESTA		2 de noviembre » Macarrones con verduras » Hamburguesa de ternera con ensalada » Fruta del tiempo y pan	Cal 649 Kcal Prot 30,5 Gr H.C. 72,7 Gr Lip 25,1 Gr	3 de noviembre » Menestra de verduras » Pollo al limón con patatas » Fruta del tiempo y pan	Cal 772 Kcal Prot 30,1 Gr H.C. 77,8 Gr Lip 28,2 Gr	4 de noviembre » Arroz con tomate » Bacalao al horno con zanahoria » Fruta del tiempo y pan	Cal 765 Kcal Prot 38,4 Gr H.C. 86,3 Gr Lip 26,2 Gr	5 de noviembre » Crema de verduras » Tortilla francesa con ensalada » Fruta del tiempo y pan	Cal 788 Kcal Prot 32 Gr H.C. 84,9 Gr Lip 34,8 Gr
2	8 de noviembre » Lentejas guisadas » Tortilla de patata con ensalada » Yogur natural y pan	Cal 714 Kcal Prot 30 Gr H.C. 89,4 Gr Lip 25,6 Gr	9 de noviembre FIESTA		10 de noviembre » Crema de zanahoria » Filete de pollo con ensalada » Fruta del tiempo y pan	Cal 731 Kcal Prot 24,8 Gr H.C. 100 Gr Lip 20,8 Gr	11 de noviembre » Garbanzos guisados con verdura » Magro con tomate » Fruta del tiempo y pan	Cal 744 Kcal Prot 25 Gr H.C. 81,2 Gr Lip 24,2 Gr	12 de noviembre » Coditos carbonara » Abadejo encebollado con calabacín » Fruta del tiempo y pan	Cal 791 Kcal Prot 42,6 Gr H.C. 90,6 Gr Lip 26 Gr
3	15 de noviembre » Panache de verduras » Contramuslo de pollo con patatas » Yogur natural y pan	Cal 715 Kcal Prot 15,4 Gr H.C. 102 Gr Lip 26,5 Gr	16 de noviembre » Lentejas ecológicas guisadas » Bacalao al horno con ensalada » Fruta del tiempo y pan	Cal 770 Kcal Prot 28,7 Gr H.C. 82,6 Gr Lip 31,8 Gr	17 de noviembre » Crema de verduras de la huerta » Filete de sajonia con patatas » Fruta del tiempo y pan	Cal 643 Kcal Prot 31,3 Gr H.C. 64,7 Gr Lip 19,2 Gr	18 de noviembre » Espaguetis con tomate » Merluza al limón con calabacín » Fruta del tiempo y pan	Cal 737 Kcal Prot 38,6 Gr H.C. 81,6 Gr Lip 25,2 Gr	19 de noviembre » Judías blancas guisadas con verduras » Tortilla francesa con queso » Fruta del tiempo y pan	Cal 756 Kcal Prot 52,1 Gr H.C. 63,5 Gr Lip 28,3 Gr
4	22 de noviembre » Crema de calabaza » Filete de pollo con ensalada » Yogur natural y pan	Cal 734 Kcal Prot 22,8 Gr H.C. 84,3 Gr Lip 32,1 Gr	23 de noviembre » Fideua de verduras » Bacalao en salsa de tomate y ensalada » Fruta del tiempo y pan	Cal 720 Kcal Prot 26,8 Gr H.C. 92,9 Gr Lip 23,2 Gr	24 de noviembre » Judías verdes rehogadas » Tortilla de patata con ensalada » Fruta del tiempo y pan	Cal 781 Kcal Prot 36,9 Gr H.C. 68,7 Gr Lip 30,1 Gr	25 de noviembre » Arroz milanesa » Albóndigas de ternera a la jardinera » Fruta del tiempo y pan	Cal 670 Kcal Prot 28,5 Gr H.C. 75,5 Gr Lip 25,3 Gr	26 de noviembre » Sopa de cocido con fideos » Cinta de lomo con ensalada » Fruta del tiempo y pan	Cal 785 Kcal Prot 42,9 Gr H.C. 81,4 Gr Lip 29,3 Gr
5	29 de noviembre » Lentejas con verduras » Tortilla de calabacín con ensalada » Yogur natural y pan	Cal 716 Kcal Prot 23,9 Gr H.C. 85 Gr Lip 29,8 Gr	30 de noviembre » Crema de verduras » Merluza al horno con zanahoria » Fruta del tiempo y pan	Cal 702 Kcal Prot 32,1 Gr H.C. 98 Gr Lip 20 Gr	1 de diciembre		2 de diciembre		3 de diciembre	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





MENÚ Mensual

NOVIEMBRE / 2021

RECOMENDACIÓN DE CENAS

- » Existen menús de celíacos, 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 cebolla 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 » Berenjena gratinada con salsa de tomate	18 de noviembre » Huevos rellenos de sardinas » 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 mediterránea	1 de diciembre	2 de diciembre	3 de diciembre

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



NUTRITIP NOVEMBER / 2021

DINNER MENU

BEHAVIOUR AT TABLE



INSTEAD OF ...

Threatening that "if you don't finish eating you won't be able to play",



TRY TO ...

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

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



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

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



MONTHLY Menu

NOVEMBER / 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.

Week	MONDAY	Nutritional Information	TUESDAY	Nutritional Information	WEDNESDAY	Nutritional Information	THURSDAY	Nutritional Information	FRIDAY	Nutritional Information
1	1st November HOLIDAY		2nd November » Fish and vegetable puree » Fruit	Cal 397 Kcal Prot 31,3 Gr H.C. 24,9 Gr Lip 18,1 G	3rd November » Chicken and vegetable puree » Fruit	Cal 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 24,9 Gr Lip 27 G	4th November » Veal and chickpeas puree » Fruit	Cal 765 Kcal Prot 38,4 Gr H.C. 86,3 Gr Lip 26,2 Gr	5th November » Fish and vegetable puree » Fruit	Cal 397 Kcal Prot 31,3 Gr H.C. 24,9 Gr Lip 18,1 G
2	8th November » Fish and vegetable puree » Fruit	Cal 397 Kcal Prot 31,3 Gr H.C. 24,9 Gr Lip 18,1 G	9th November HOLIDAY		10th November » Veal and vegetable puree » Fruit	Cal 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 25,3 Gr Lip 27 G	11th November » Chicken and vegetable puree » Fruit	Cal 744 Kcal Prot 25 Gr H.C. 81,2 Gr Lip 24,2 Gr	12th November » Fish and vegetable puree » Fruit	Cal 397 Kcal Prot 31,3 Gr H.C. 24,9 Gr Lip 18,1 G
3	15th November » Veal and vegetable puree » Fruit	Cal 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 25,3 Gr Lip 27 G	16th November » Veal and lentils puree » Fruit	Cal 527 Kcal Prot 37,1 Gr H.C. 47,7 Gr Lip 17,4 G	17th November » Chicken and vegetable puree » Fruit	Cal 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 25,3 Gr Lip 27 G	18th November » Fish and vegetable puree » Fruit	Cal 737 Kcal Prot 38,6 Gr H.C. 81,6 Gr Lip 25,2 Gr	19th November » Veal and white beans » Fruit	Cal 576 Kcal Prot 23,4 Gr H.C. 53,6 Gr Lip 26,4 G
4	22nd November » Fish and vegetable puree » Fruit	Cal 397 Kcal Prot 31,3 Gr H.C. 24,9 Gr Lip 18,1 G	23rd November » Veal and vegetable puree » Fruit	Cal 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 25,3 Gr Lip 27 G	24th November » Chicken and vegetable puree » Fruit	Cal 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 25,3 Gr Lip 27 G	25th November » Fish and vegetable puree » Fruit	Cal 670 Kcal Prot 28,5 Gr H.C. 75,5 Gr Lip 25,3 Gr	26th November » Veal and chickpeas puree » Fruit	Cal 538 Kcal Prot 34,3 Gr H.C. 48,2 Gr Lip 20 G
5	29th November » Fish and vegetable puree » Fruit	Cal 397 Kcal Prot 31,3 Gr H.C. 24,9 Gr Lip 18,1 G	30th November » Veal and lentils puree » Fruit	Cal 527 Kcal Prot 37,1 Gr H.C. 47,7 Gr Lip 17,4 G	1st December		2nd December		3rd December	

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

NOVEMBER / 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.

Week	MONDAY	Nutritional Information	TUESDAY	Nutritional Information	WEDNESDAY	Nutritional Information	THURSDAY	Nutritional Information	FRIDAY	Nutritional Information
1	1st November HOLIDAY		2nd November » Macarroni with vegetables » Burguer with tomato sauce and salad » Fruit and bread	Cal 649 Kcal Prot 30,5 Gr H.C. 72,7 Gr Lip 25,1 Gr	3rd November » Vegetables stew » Chicken lemon with french fries » Fruit and bread	Cal 772 Kcal Prot 30,1 Gr H.C. 77,8 Gr Lip 28,2 Gr	4th November » Rice with tomato » Fish baked with carrot » Fruit and bread	Cal 695 Kcal Prot 23,1 Gr H.C. 75 Gr Lip 32,3 Gr	5th November » Vegetables cream » Omelette with salad » Fruit and bread	Cal 788 Kcal Prot 32 Gr H.C. 84,9 Gr Lip 34,8 Gr
2	8th November » Lentils with vegetables » Spanish omelette with salad » Yogurt and bread	Cal 714 Kcal Prot 30 Gr H.C. 89,4 Gr Lip 25,6 Gr	9th November HOLIDAY		10th November » Carrot cream » Chicken with salad » Fruit and bread	Cal 731 Kcal Prot 24,8 Gr H.C. 100 Gr Lip 20,8 Gr	11th November » Chickpeas with vegetables » Pork with tomato » Fruit and bread	Cal 751 Kcal Prot 35,6 Gr H.C. 86,4 Gr Lip 25,7 Gr	12th November » Carbonara pasta » Fish in onion sauce with Zucchini » Dairy dessert and bread	Cal 791 Kcal Prot 42,6 Gr H.C. 90,6 Gr Lip 26 Gr
3	15th November » Vegetables stew » Chicken with fries » Yogurt and bread	Cal 715 Kcal Prot 15,4 Gr H.C. 102 Gr Lip 26,5 Gr	16th November » Organic lentils » Fish baked with salad » Dairy dessert and bread	Cal 770 Kcal Prot 28,7 Gr H.C. 82,6 Gr Lip 31,8 Gr	17th November » Vegetables cream » Pork with garlic sauce and fries » Fruit and bread	Cal 643 Kcal Prot 31,3 Gr H.C. 64,7 Gr Lip 19,2 Gr	18th November » Tomato pasta » Hake in lemon sauce with zucchini » Fruit and bread	Cal 699 Kcal Prot 26,9 Gr H.C. 97 Gr Lip 21,7 Gr	19th November » White beans with vegetables » Omelette with cheese » Dairy dessert and bread	Cal 756 Kcal Prot 52,1 Gr H.C. 63,5 Gr Lip 28,3 Gr
4	22nd November » Pumpkin cream » Chicken with salad » Yogurt and bread	Cal 734 Kcal Prot 22,8 Gr H.C. 84,3 Gr Lip 32,1 Gr	23rd November » Vegetables fideua » Fish in sauce tomato with salad » Dairy dessert and bread	Cal 720 Kcal Prot 26,8 Gr H.C. 92,9 Gr Lip 23,2 Gr	24th November » Green beans with garlic » Spanish omelette with salad » Fruit and bread	Cal 781 Kcal Prot 36,9 Gr H.C. 68,7 Gr Lip 30,1 Gr	25th November » Milanesa rice » Meatballs with vegetables sauce » Fruit and bread	Cal 680 Kcal Prot 26,7 Gr H.C. 87,2 Gr Lip 24 Gr	26th November » Soup » Loin with salad » Dairy dessert and bread	Cal 785 Kcal Prot 42,9 Gr H.C. 81,4 Gr Lip 29,3 Gr
5	29th November » Lentils with vegetables » Zucchini omelette with salad » Yogurt and bread	Cal 716 Kcal Prot 23,9 Gr H.C. 85 Gr Lip 29,8 Gr	30th November » Vegetables cream » Hake baked with carrot » Dairy dessert and bread	Cal 702 Kcal Prot 32,1 Gr H.C. 98 Gr Lip 20 Gr	1st December		2nd December		3rd December	

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

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



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

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