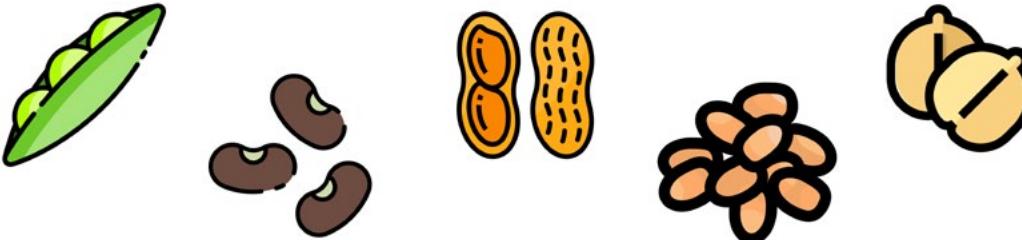


# NUTRITIP DICIEMBRE / 2021

## MENÚ (ENA)

### Legumbres, todo sobre ellas

Ricas en proteínas, hidratos de carbono, vitamina A, ácido fólico y minerales como calcio, hierro, potasio, magnesio y zinc.



De forma natural poseen algunos compuestos que pueden generar molestias y se eliminan con:

- ✓ Calor o extrusión.
- ✓ Fermentación, remojo
- ✓ Germinación



¿Por qué consumirlas?

Son altamente saludables, saciantes, económicas y sostenibles: con una huella de carbono baja, escaso gasto de agua y su consumo se relaciona con una reducción del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes.

En colaboración con [colegiosaludable.com](http://colegiosaludable.com)

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



#### 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



La Moraleja

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

brains/  
INTERNATIONAL SCHOOLS



# MENÚ Mensual

DICIEMBRE / 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	29 de noviembre		30 de noviembre		1 de diciembre	Cal 393 Kcal Prot 9 Gr H.C. 56 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr	2 de diciembre	Cal 412 Kcal Prot 15 Gr H.C. 49 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr	3 de diciembre	Cal 433 Kcal Prot 19 Gr H.C. 42 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr
2	6 de diciembre <b>FESTIVO</b>		7 de diciembre <b>FESTIVO</b>		8 de diciembre <b>FESTIVO</b>		9 de diciembre	Cal 459 Kcal Prot 19 Gr H.C. 44 Gr Lip 33 Gr G. 7 Gr	10 de diciembre	Cal 438 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr
3	13 de diciembre » Turmix de verduras y pasta con pollo » Yogur natural	Cal 395 Kcal Prot 13 Gr H.C. 47 Gr Lip 37 Gr G. 8 Gr	14 de diciembre » Turmix de verduras y patata con merluza » Fruta de temporada	Cal 412 Kcal Prot 15 Gr H.C. 49 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr	15 de diciembre » Turmix de puerro con arroz y magro de cerdo » Fruta de temporada	Cal 469 Kcal Prot 17 Gr H.C. 46 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr	16 de diciembre » Turmix de zanahoria puerro y arroz con merluza » Fruta de temporada	Cal 438 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr	17 de diciembre » Turmix de calabacín patata y ternera » Fruta de temporada	Cal 433 Kcal Prot 19 Gr H.C. 42 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr
4	20 de diciembre "Jornada "flavours of the world Austria" » Turmix de verduras patata y ternera » Yogur natural	Cal 461 Kcal Prot 23 Gr H.C. 36 Gr Lip 38 Gr G. 10 Gr	21 de diciembre » Turmix de verduras y arroz con merluza » Fruta de temporada	Cal 459 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 29 Gr G. 5 Gr	22 de diciembre "Menú Navidad" » Turmix de zanahoria patata y pollo » Fruta de temporada	Cal 340 Kcal Prot 7 Gr H.C. 55 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr	23 de diciembre <b>FESTIVO</b>		24 de diciembre <b>FESTIVO</b>	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains/**  
INTERNATIONAL SCHOOLS



# MENÚ Mensual

DICIEMBRE / 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	29 de noviembre		30 de noviembre		1 de diciembre	Cal 758 Kcal Prot 22 Gr H.C. 34 Gr Lip 41 Gr G. 10 Gr	2 de diciembre	Cal 731 Kcal Prot 20 Gr H.C. 49 Gr Lip 28 Gr G. 4 Gr	3 de diciembre	Cal 736 Kcal Prot 16 Gr H.C. 42 Gr Lip 38 Gr G. 11 Gr
2	6 de diciembre <b>FESTIVO</b>		7 de diciembre <b>FESTIVO</b>		8 de diciembre <b>FESTIVO</b>		9 de diciembre	Cal 706 Kcal Prot 15 Gr H.C. 32 Gr Lip 50 Gr G. 14 Gr	10 de diciembre	Cal 551 Kcal Prot 15 Gr H.C. 37 Gr Lip 45 Gr G. 8 Gr
3	13 de diciembre » Brócoli rehogado » Pollo asado a la provenzal con manzana » Quinoa (ecológico) tres delicias » Ensalada de lechuga, maíz y pepino » Yogur	Cal 808 Kcal Prot 25 Gr H.C. 27 Gr Lip 46 Gr G. 12 Gr	14 de diciembre » Macarrones (ecológico) a la bolonésa » Filete de abadejo en salsa » Coliflor gratinada » Ensalada tropical » Fruta de temporada	Cal 797 Kcal Prot 19 Gr H.C. 43 Gr Lip 36 Gr G. 7 Gr	15 de diciembre » Alubias blancas estofadas » Tortilla de patatas » Menestra de verduras » Lechuga y tomate » Fruta de temporada	Cal 799 Kcal Prot 16 Gr H.C. 37 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr	16 de diciembre » Paella Valenciana » Salmón con salsa de puerros » Espinacas a la crema » Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas » Fruta de temporada	Cal 799 Kcal Prot 16 Gr H.C. 37 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr	17 de diciembre » Sopa de cocido con fideo (ecológico) » Cocido completo con garbanzo, morcillo, chorizo, pollo, patata » Repollo » Fruta de temporada	Cal 799 Kcal Prot 16 Gr H.C. 37 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr
4	20 de diciembre <b>"Jornada "flavours of the world Austria"</b> » Kartoffelsalat (Ensalada de patata, huevo, manzana y pepinillo con mahonesa y mostaza) » Goulash de ternera » Zanahoria baby » Yogur	Cal 799 Kcal Prot 16 Gr H.C. 37 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr	21 de diciembre » Lentejas guisadas con chistorra » Merluza en salsa verde » Boniato y patata asada (eco) » Remolacha y zanahoria » Fruta de temporada	Cal 665 Kcal Prot 21 Gr H.C. 44 Gr Lip 30 Gr G. 6 Gr	22 de diciembre <b>"Menú Navidad"</b> » Sopa de verduras con pasta » Pizza de york, queso y champiñón » Ensalada especial » Postre de navidad	Cal 1.023 Kcal Prot 11 Gr H.C. 38 Gr Lip 50 Gr G. 12 Gr	23 de diciembre <b>FESTIVO</b>		24 de diciembre <b>FESTIVO</b>	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains/**  
INTERNATIONAL SCHOOLS



# MENÚ Mensual

DICIEMBRE / 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	29 de noviembre		30 de noviembre		1 de diciembre	Cal Prot H.C. Lip G.	2 de diciembre	Cal Prot H.C. Lip G.	3 de diciembre	Cal Prot H.C. Lip G.
2	6 de diciembre <b>FESTIVO</b>		7 de diciembre <b>FESTIVO</b>		8 de diciembre <b>FESTIVO</b>		9 de diciembre	Cal Prot H.C. Lip G.	10 de diciembre	Cal Prot H.C. Lip G.
3	13 de diciembre » Brócoli rehogado » Pollo asado a la provenzal con manzana » Pollo asado con salsa barbacoa » Quinoa (ecológico) tres delicias » Ensalada de lechuga, maíz y pepino Yogur	Cal Prot H.C. Lip G. 634 Kcal 13 Gr 32 Gr 52 Gr 13 Gr	14 de diciembre » Macarrones (ecológico) a la boloñesa » Filete de abadejo en salsa » Abadejo a la bilbaína » Coliflor gratinada » Ensalada tropical » Fruta de temporada	Cal Prot H.C. Lip G. 634 Kcal 13 Gr 32 Gr 52 Gr 13 Gr	15 de diciembre » Alubias blancas estofadas » Tortilla de patatas » Tortilla de patata y jamón serrano » Menestra de verduras » Lechuga y tomate » Fruta de temporada	Cal Prot H.C. Lip G. 634 Kcal 13 Gr 32 Gr 52 Gr 13 Gr	16 de diciembre » Paella Valenciana » Salmón con salsa de puerros » Salmón al horno con hierbas y limón » Espinacas a la crema » Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas » Fruta de temporada	Cal Prot H.C. Lip G. 843 Kcal 22 Gr 34 Gr 39 Gr 7 Gr	17 de diciembre » Sopa de cocido con fideo (ecológico) » Cocido completo con garbanzo, morcillo, chorizo, pollo, patata » Repollo » Fruta de temporada	Cal Prot H.C. Lip G. 728 Kcal 13 Gr 49 Gr 37 Gr 7 Gr
4	20 de diciembre <b>"Jornada "flavours of the world Austria"</b> » Kartoffelsalat (Ensalada de patata, huevo, manzana y pepinillo con mahonesa y mostaza) » Goulash de ternera » Zanahoria baby Yogur	Cal Prot H.C. Lip G. 662 Kcal 25 Gr 36 Gr 35 Gr 9 Gr	21 de diciembre » Lentejas guisadas con chistorra » Merluza en salsa verde » Merluza a la riojana » Boniato y patata asada (eco) » Remolacha y zanahoria » Fruta de temporada	Cal Prot H.C. Lip G. 915 Kcal 14 Gr 31 Gr 53 Gr 15 Gr	22 de diciembre <b>"Menú Navidad"</b> » Sopa de verduras con pasta » Pizza de york, queso y champiñón » Ensalada especial » Postre de navidad	Cal Prot H.C. Lip G. 609 Kcal 22 Gr 40 Gr 34 Gr 7 Gr	23 de diciembre <b>FESTIVO</b>		24 de diciembre <b>FESTIVO</b>	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains/**  
INTERNATIONAL SCHOOLS



# MENÚ Mensual

DICIEMBRE / 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	29 de noviembre	30 de noviembre	1 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> <li>» Albóndigas de pescado</li> <li>» Arroz con verduras salteadas</li> </ul>	2 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> <li>» Barquetas de soja texturizada agridulce</li> <li>» Crema de remolacha y queso de cabra</li> </ul>	3 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> <li>» Palometa al horno con pesto</li> <li>» Tubérculos asados</li> </ul>
2	6 de diciembre <b>FESTIVO</b>	7 de diciembre <b>FESTIVO</b>	8 de diciembre <b>FESTIVO</b>	9 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> <li>» Tacos mexicanos de bacalao rebozado</li> <li>» Ensalada verde</li> </ul>	10 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> <li>» Musaka de pollo y verduras</li> <li>» Ensalada de cherrys asados</li> </ul>
3	13 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> <li>» Poke de pescado y aguacate</li> <li>» Crema ligera de calabacín</li> </ul>	14 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> <li>» Creps de lenteja roja rellenos de setas</li> <li>» Salmorejo de tomate asado y parmesano</li> </ul>	15 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pescado macerado en soja, jengibre y sésamo a la plancha</li> <li>» Puerros al vapor con aceite virgen extra</li> </ul>	16 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> <li>» Hamburguesa vegetal de berenjena y tofu</li> <li>» Patatas asadas</li> </ul>	17 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pizza de mozzarella fresca, tomate y rúccula con jamón</li> <li>» Ensalada multicolor</li> </ul>
4	20 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lasaña de pescado y pisto</li> <li>» Ensalada de almendras y verduras asadas</li> </ul>	21 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> <li>» Salchichas caseras de carne picada de ave</li> <li>» Quinoa salteada</li> </ul>	22 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> <li>» Fajitas de hummus, verduras y seitan</li> <li>» Crema de verduras</li> </ul>	23 de diciembre <b>FESTIVO</b>	24 de diciembre <b>FESTIVO</b>

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group

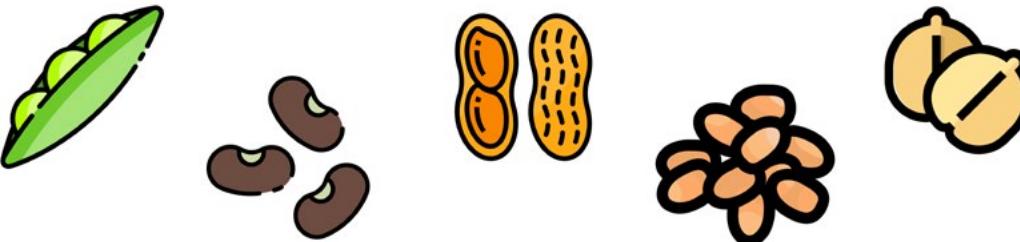


**brains/**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

## DINNER MENU

### Pulses, all about them

Rich in protein, carbohydrates, vitamin A, folic acid and minerals such as calcium, iron, potassium, magnesium and zinc.



They naturally contain certain compounds that may cause digestive problems. These compounds can be removed by:

- ✓ Heat or extrusion.
- ✓ Fermentation, soaking
- ✓ Germination



**Why eat them?**

They are extremely healthy, satisfying, economical and sustainable: having a low carbon footprint, and needing very little water, their intake is linked to a reduced risk of cardiovascular disease, cancer and diabetes.

En colaboración con [colegiosaludable.com](http://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



La Moraleja

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

**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS



# MONTHLY Menu

DECEMBER / 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	29th November		30th November		1st December	393 Kcal 9 Gr 56 Gr 31 Gr 5 Gr	2nd December	412 Kcal 15 Gr 49 Gr 31 Gr 5 Gr	3rd December	Cal 433 Kcal Prot 19 Gr H.C. 42 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr
2	6th December		7th December		8th December		9th December	Cal 459 Kcal Prot 19 Gr H.C. 44 Gr Lip 33 Gr G. 7 Gr	10th December	Cal 438 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr
3	13th December	Cal 395 Kcal Prot 13 Gr H.C. 47 Gr Lip 37 Gr G. 8 Gr	14th December	Cal 412 Kcal Prot 15 Gr H.C. 49 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr	15th December	Cal 469 Kcal Prot 17 Gr H.C. 46 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr	16th December	Cal 438 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr	17th December	Cal 433 Kcal Prot 19 Gr H.C. 42 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr
4	20th December	Cal 461 Kcal Prot 23 Gr H.C. 36 Gr Lip 38 Gr G. 10 Gr	21st December	Cal 459 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 29 Gr G. 5 Gr	22nd December	Cal 340 Kcal Prot 7 Gr H.C. 55 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr	23rd December		24th December	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains/**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

La Moraleja

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



# MONTHLY Menu

**DECEMBER / 2021**  
**INFANTS-PRIMARY**

- » 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	29th November		30th November		1st December	758 Kcal 22 Gr 34 Gr 41 Gr 10 Gr	2nd December	731 Kcal 20 Gr 49 Gr 28 Gr 4 Gr	3rd December	Cal 736 Kcal Prot 16 Gr H.C. 42 Gr Lip 38 Gr G. 11 Gr
2	6th December		7th December		8th December		9th December	Cal 706 Kcal Prot 15 Gr H.C. 32 Gr Lip 50 Gr G. 14 Gr	10th December	Cal 551 Kcal Prot 15 Gr H.C. 37 Gr Lip 45 Gr G. 8 Gr
3	13th December	Cal 808 Kcal Prot 25 Gr H.C. 27 Gr Lip 46 Gr G. 12 Gr	14th December	Cal 797 Kcal Prot 19 Gr H.C. 43 Gr Lip 36 Gr G. 7 Gr	15th December	Cal 799 Kcal Prot 16 Gr H.C. 37 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr	16th December	Cal 799 Kcal Prot 16 Gr H.C. 37 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr	17th December	Cal 799 Kcal Prot 16 Gr H.C. 37 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr
4	20th December	Cal 799 Kcal Prot 16 Gr H.C. 37 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr	21st December	Cal 665 Kcal Prot 21 Gr H.C. 44 Gr Lip 30 Gr G. 6 Gr	22nd December	Cal 1.023 Kcal Prot 11 Gr H.C. 38 Gr Lip 50 Gr G. 12 Gr	23rd December		24th December	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains/**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

La Moraleja

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



# MONTHLY Menu

**DECEMBER / 2021**  
**SECONDARY ED. - HIGH SCHOOL**

- » 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	<b>29th November</b>		<b>30th November</b>		<b>1st December</b>		<b>2nd December</b>		<b>3rd December</b>	
2	<b>6th December</b>  <b>HOLIDAY</b>		<b>7th December</b>  <b>HOLIDAY</b>		<b>8th December</b>  <b>HOLIDAY</b>		<b>9th December</b>		<b>10th December</b>	
3	<b>13th December</b>  » Broccoli with olive oil » Chicken roasted provençal with apple » Roast chicken with barbecue sauce » Quinoa (ecological) three delights » Lettuce, cucumber and sweetcorn » Salad » Yoghurt	Cal 808 Kcal Prot 25 Gr H.C. 27 Gr Lip 46 Gr G. 12 Gr	<b>14th December</b>  » Macaroni (ecological) bolognese » Fish fillet in sauce » Bilbaina style pout » Cauliflower au gratin » Tropical salad » Fruit	Cal 797 Kcal Prot 19 Gr H.C. 43 Gr Lip 36 Gr G. 7 Gr	<b>15th December</b>  » Haricot beans stew » Spanish omelette » Potato and cured ham omelette » Mixed vegetables » Lettuce and tomato » Fruit	Cal 799 Kcal Prot 16 Gr H.C. 37 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr	<b>16th December</b>  » Valencian paella » Salmon in leek sauce » Baked salmon with herbs and lemon » Spinach with cream » Tomato salad, lettuce and olives » Fruit	Cal 799 Kcal Prot 16 Gr H.C. 37 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr	<b>17th December</b>  » Traditional spanish 'cocido' stew soup » With pasta (ecological) » Chickpeas, meat, sausage, potato & Carrots stew » Cabbage » Fruit	Cal 799 Kcal Prot 16 Gr H.C. 37 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr
4	<b>20th December</b>  <b>"Jornada "flavours of the world Austria"</b>  » Kartoffelsalat (potato, egg, apple and pickle salad with mayonnaise and Mustard) » Beef goulash » Baby carrots » Yoghurt	Cal 799 Kcal Prot 16 Gr H.C. 37 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr	<b>21st December</b>  » Stewed lentils with "chistorra" » Hake in green sauce » Rioja style hake » Roasted yams (ecologic) and potatoes » Lettuce, tomato, beetroot and carrot » Salad » Fruit	Cal 665 Kcal Prot 21 Gr H.C. 44 Gr Lip 30 Gr G. 6 Gr	<b>22nd December</b>  <b>"Menú Navidad"</b>  » Vegetables soup with pasta » Ham, mushroom and cheese pizza » Special salad » Christmas dessert	Cal 1.023 Kcal Prot 11 Gr H.C. 38 Gr Lip 50 Gr G. 12 Gr	<b>23rd December</b>  <b>HOLIDAY</b>		<b>24th December</b>  <b>HOLIDAY</b>	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains/**  
INTERNATIONAL SCHOOLS



# MONTHLY Menu

DECEMBER / 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	29th November	30th November	1st December <ul style="list-style-type: none"> <li>» Fish "meatballs"</li> <li>» Rice with sautéed vegetables</li> </ul>	2nd December <ul style="list-style-type: none"> <li>» Baskets of sweet and sour textured soya</li> <li>» Cream of beetroot and goat's cheese soup</li> </ul>	3rd December <ul style="list-style-type: none"> <li>» Baked pomfret with pesto</li> <li>» Roasted root vegetables</li> </ul>
2	6th December <b>HOLIDAY</b>	7th December <b>HOLIDAY</b>	8th December <b>HOLIDAY</b>	9th December <ul style="list-style-type: none"> <li>» Mexican tacos with battered cod</li> <li>» Green salad</li> </ul>	10th December <ul style="list-style-type: none"> <li>» Chicken and vegetable moussaka</li> <li>» Roasted cherry tomato salad</li> </ul>
3	13th December <ul style="list-style-type: none"> <li>» Fish and avocado poke bowl</li> <li>» Light cream of courgette soup</li> </ul>	14th December <ul style="list-style-type: none"> <li>» Red lentil and wild mushroom crepes</li> <li>» Roasted tomato and parmesan "salmorejo"</li> </ul>	15th December <ul style="list-style-type: none"> <li>» Grilled fish in a soya, ginger, and sesame marinade</li> <li>» Steamed leeks with extra virgin olive oil</li> </ul>	16th December <ul style="list-style-type: none"> <li>» Aubergine and tofu vegetable hamburger</li> <li>» Baked potatoes</li> </ul>	17th December <ul style="list-style-type: none"> <li>» Fresh mozzarella, tomato, rocket and ham pizza</li> <li>» Multicolour salad</li> </ul>
4	20th December <ul style="list-style-type: none"> <li>» Fish and ratatouille lasagne</li> <li>» Almond and roasted vegetable salad</li> </ul>	21st December <ul style="list-style-type: none"> <li>» Homemade minced chicken or turkey sausages</li> <li>» Sautéed quinoa</li> </ul>	22nd December <ul style="list-style-type: none"> <li>» Hummus, vegetable and seitan fajitas</li> <li>» Cream of vegetable soup</li> </ul>	23rd December <b>HOLIDAY</b>	24th December <b>HOLIDAY</b>

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains/**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

La Moraleja

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