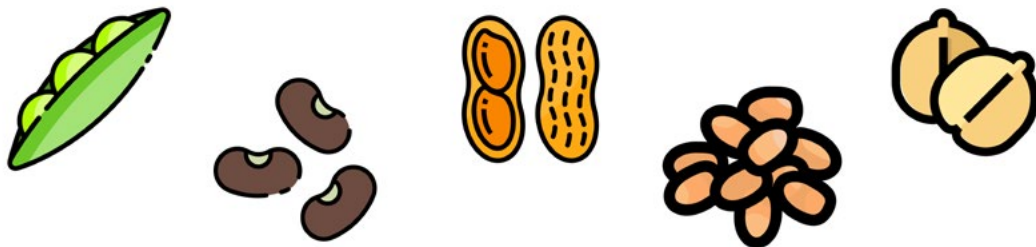


Legumbres, todo sobre ellas

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

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





DICIEMBRE / 2021
.....
YOUNG LEARNERS

- » 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	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	FESTIVO	7 de diciembre	FESTIVO	8 de diciembre	FESTIVO	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	Cal 395 Kcal Prot 13 Gr H.C. 47 Gr Lip 37 Gr G. 8 Gr	14 de diciembre	Cal 412 Kcal Prot 15 Gr H.C. 49 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr	15 de diciembre	Cal 469 Kcal Prot 17 Gr H.C. 46 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr	16 de diciembre	Cal 438 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr	17 de diciembre	Cal 433 Kcal Prot 19 Gr H.C. 42 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr
4	20 de diciembre	Cal 461 Kcal Prot 23 Gr H.C. 36 Gr Lip 38 Gr G. 10 Gr	21 de diciembre	Cal 459 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 29 Gr G. 5 Gr	22 de diciembre	Cal 340 Kcal Prot 7 Gr H.C. 55 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr	23 de diciembre	FESTIVO	24 de diciembre	FESTIVO
	"Jornada "flavours of the world Austria" » Turmix de verduras patata y ternera » Yogur natural		» Turmix de verduras y arroz con merluza » Fruta de temporada		"Menú Navidad" » Turmix de zanahoria patata y pollo » Fruta de temporada					

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



MENÚ Mensual

DICIEMBRE / 2021

INFANTIL – PRIMARIA

- » 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	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		7 de diciembre		8 de diciembre		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	Cal 808 Kcal Prot 25 Gr H.C. 27 Gr Lip 46 Gr G. 12 Gr	14 de diciembre	Cal 797 Kcal Prot 19 Gr H.C. 43 Gr Lip 36 Gr G. 7 Gr	15 de diciembre	Cal 799 Kcal Prot 16 Gr H.C. 37 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr	16 de diciembre	Cal 799 Kcal Prot 16 Gr H.C. 37 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr	17 de diciembre	Cal 799 Kcal Prot 16 Gr H.C. 37 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr
4	20 de diciembre	Cal 799 Kcal Prot 16 Gr H.C. 37 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr	21 de diciembre	Cal 665 Kcal Prot 21 Gr H.C. 44 Gr Lip 30 Gr G. 6 Gr	22 de diciembre	Cal 1.023 Kcal Prot 11 Gr H.C. 38 Gr Lip 50 Gr G. 12 Gr	23 de diciembre		24 de diciembre	

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

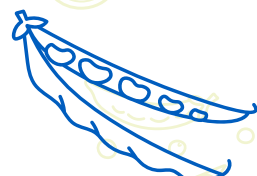
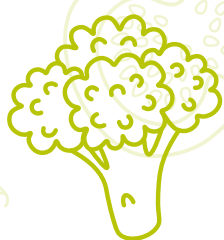


MENÚ Mensual

DICIEMBRE / 2021
SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » 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	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 863 Kcal Prot 16 Gr H.C. 45 Gr Lip 37 Gr G. 6 G
2	6 de diciembre		7 de diciembre		8 de diciembre		9 de diciembre	Cal 909 Kcal Prot 20 Gr H.C. 35 Gr Lip 43 Gr G. 10 Gr	10 de diciembre	Cal 733 Kcal Prot 17 Gr H.C. 50 Gr Lip 30 Gr G. 4 Gr
3	13 de diciembre	Cal 634 Kcal Prot 13 Gr H.C. 32 Gr Lip 52 Gr G. 13 Gr	14 de diciembre	Cal 634 Kcal Prot 13 Gr H.C. 32 Gr Lip 52 Gr G. 13 Gr	15 de diciembre	Cal 634 Kcal Prot 13 Gr H.C. 32 Gr Lip 52 Gr G. 13 Gr	16 de diciembre	Cal 843 Kcal Prot 22 Gr H.C. 34 Gr Lip 39 Gr G. 7 Gr	17 de diciembre	Cal 728 Kcal Prot 13 Gr H.C. 49 Gr Lip 37 Gr G. 7 Gr
4	20 de diciembre	Cal 662 Kcal Prot 25 Gr H.C. 36 Gr Lip 35 Gr G. 9 Gr	21 de diciembre	Cal 915 Kcal Prot 14 Gr H.C. 31 Gr Lip 53 Gr G. 15 Gr	22 de diciembre	Cal 609 Kcal Prot 22 Gr H.C. 40 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr	23 de diciembre		24 de diciembre	



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



MENÚ Mensual

DICIEMBRE / 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	29 de noviembre	30 de noviembre	1 de diciembre » Albóndigas de pescado » Arroz con verduras salteadas	2 de diciembre » Barquetas de soja texturizada agri dulce » Crema de remolacha y queso de cabra	3 de diciembre » Palometa al horno con pesto » Tubérculos asados
2	6 de diciembre FESTIVO	7 de diciembre FESTIVO	8 de diciembre FESTIVO	9 de diciembre » Tacos mexicanos de bacalao rebozado » Ensalada verde	10 de diciembre » Musaka de pollo y verduras » Ensalada de cherrys asados
3	13 de diciembre » Poke de pescado y aguacate » Crema ligera de calabacín	14 de diciembre » Creps de lenteja roja rellenos de setas » Salmorejo de tomate asado y parmesano	15 de diciembre » Pescado macerado en soja, jengibre y sésamo a la plancha » Puerros al vapor con aceite virgen extra	16 de diciembre » Hamburguesa vegetal de berenjena y tofu » Patatas asadas	17 de diciembre » Pizza de mozzarella fresca, tomate y rúcula con jamón » Ensalada multicolor
4	20 de diciembre » Lasaña de pescado y pisto » Ensalada de almendras y verduras asadas	21 de diciembre » Salchichas caseras de carne picada de ave » Quinoa salteada	22 de diciembre » Fajitas de hummus, verduras y seitan » Crema de verduras	23 de diciembre FESTIVO	24 de diciembre FESTIVO

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



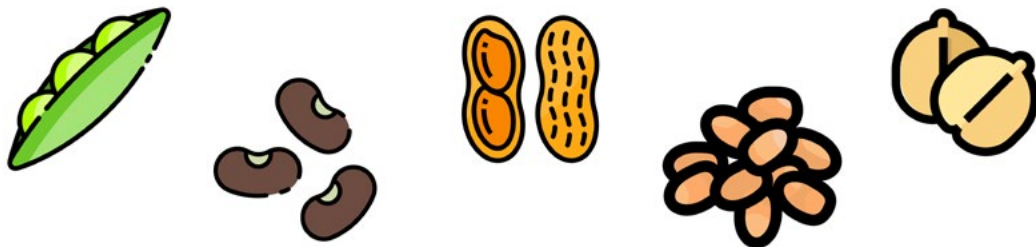
brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

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

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

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





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 » Vegetables and pasta with chicken turmix » Fruit	393 Kcal 9 Gr 56 Gr 31 Gr 5 Gr	2nd December » Vegetables and potatoes with hake turmix » Fruit	412 Kcal 15 Gr 49 Gr 31 Gr 5 Gr	3rd December » Courgette, potatoes and beef turmix » Fruit	Cal 433 Kcal Prot 19 Gr H.C. 42 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr
2	6th December HOLIDAY		7th December HOLIDAY		8th December HOLIDAY		9th December » Vegetables, potatoes and beef turmix » Fruit	Cal 459 Kcal Prot 19 Gr H.C. 44 Gr Lip 33 Gr G. 7 Gr	10th December » Carrots, leek and rice with hake turmix » Fruit	Cal 438 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr
3	13th December » Vegetables and pasta with chicken turmix » Natural yoghurt	Cal 395 Kcal Prot 13 Gr H.C. 47 Gr Lip 37 Gr G. 8 Gr	14th December » Vegetables and potatoes with hake turmix » Fruit	Cal 412 Kcal Prot 15 Gr H.C. 49 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr	15th December » Leek with rice and pork turmix » Fruit	Cal 469 Kcal Prot 17 Gr H.C. 46 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr	16th December » Carrots, leek and rice with hake turmix » Fruit	Cal 438 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr	17th December » Courgette, potatoes and beef turmix » Fruit	Cal 433 Kcal Prot 19 Gr H.C. 42 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr
4	20th December "Jornada 'flavours of the world Austria'" » Vegetables, potatoes and beef turmix » Natural yoghurt	Cal 461 Kcal Prot 23 Gr H.C. 36 Gr Lip 38 Gr G. 10 Gr	21st December » Vegetables and rice with hake turmix » Fruit	Cal 459 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 29 Gr G. 5 Gr	22nd December "Menú Navidad" » Carrots, potatoes and chicken turmix » Fruit	Cal 340 Kcal Prot 7 Gr H.C. 55 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr	23rd December HOLIDAY		24th December HOLIDAY	

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 HOLIDAY		7th December HOLIDAY		8th December HOLIDAY		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 "Jornada 'flavours of the world Austria'"	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 "Menú Navidad"	Cal 1.023 Kcal Prot 11 Gr H.C. 38 Gr Lip 50 Gr G. 12 Gr	23rd December HOLIDAY		24th December HOLIDAY	

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	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 HOLIDAY		7th December HOLIDAY		8th December HOLIDAY		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 "Jornada "flavours of the world Austria"	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 "Menú Navidad"	Cal 1.023 Kcal Prot 11 Gr H.C. 38 Gr Lip 50 Gr G. 12 Gr	23rd December HOLIDAY		24th December HOLIDAY	

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 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 » Fish "meatballs" » Rice with sautéed vegetables	2nd December » Baskets of sweet and sour textured soya » Cream of beetroot and goat's cheese soup	3rd December » Baked pomfret with pesto » Roasted root vegetables
2	6th December HOLIDAY	7th December HOLIDAY	8th December HOLIDAY	9th December » Mexican tacos with battered cod » Green salad	10th December » Chicken and vegetable moussaka » Roasted cherry tomato salad
3	13th December » Fish and avocado poke bowl » Light cream of courgette soup	14th December » Red lentil and wild mushroom crepes » Roasted tomato and parmesan "salmorejo"	15th December » Grilled fish in a soya, ginger, and sesame marinade » Steamed leeks with extra virgin olive oil	16th December » Aubergine and tofu vegetable hamburger » Baked potatoes	17th December » Fresh mozzarella, tomato, rocket and ham pizza » Multicolour salad
4	20th December » Fish and ratatouille lasagne » Almond and roasted vegetable salad	21st December » Homemade minced chicken or turkey sausages » Sautéed quinoa	22nd December » Hummus, vegetable and seitan fajitas » Cream of vegetable soup	23rd December HOLIDAY	24th December HOLIDAY

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