

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





MENÚ Mensual

DICIEMBRE / 2021

PURÉS

- » 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 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 25,3 Gr Lip 27 Gr	2 de diciembre	Cal 397 Kcal Prot 31,3 Gr H.C. 24,9 Gr Lip 18,1 Gr	3 de diciembre	Cal 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 25,3 Gr Lip 27 Gr
2	6 de diciembre		7 de diciembre		8 de diciembre		9 de diciembre	Cal 397 Kcal Prot 31,3 Gr H.C. 24,9 Gr Lip 18,1 Gr	10 de diciembre	Cal 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 25,3 Gr Lip 27 Gr
3	13 de diciembre	Cal 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 25,3 Gr Lip 27 Gr	14 de diciembre	Cal 397 Kcal Prot 31,3 Gr H.C. 24,9 Gr Lip 18,1 Gr	15 de diciembre	Cal 576 Kcal Prot 23,4 Gr H.C. 53,6 Gr Lip 26,4 Gr	16 de diciembre	Cal 397 Kcal Prot 31,3 Gr H.C. 24,9 Gr Lip 18,1 Gr	17 de diciembre	Cal 538 Kcal Prot 34,3 Gr H.C. 48,2 Gr Lip 20 Gr
4	20 de diciembre	Cal 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 25,3 Gr Lip 27 Gr	21 de diciembre	Cal 527 Kcal Prot 37,1 Gr H.C. 47,7 Gr Lip 17,4 Gr	22 de diciembre	Cal 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 25,3 Gr Lip 27 Gr	23 de diciembre		24 de diciembre	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

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



MENÚ Mensual

DICIEMBRE / 2021

MENÚ BASAL

- » 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 677 Kcal Prot 27,3 Gr H.C. 57,6 Gr Lip 35,7 Gr	2 de diciembre	Cal 643 Kcal Prot 31,6 Gr H.C. 91 Gr Lip 15,7 Gr	3 de diciembre	Cal 508 Kcal Prot 15,3 Gr H.C. 70,1 Gr Lip 12,6 Gr
2	6 de diciembre		7 de diciembre		8 de diciembre		9 de diciembre	Cal 673 Kcal Prot 34,3 Gr H.C. 76,4 Gr Lip 24,4 Gr	10 de diciembre	Cal 798 Kcal Prot 28,7 Gr H.C. 46,1 Gr Lip 30,1 Gr
3	13 de diciembre	Cal 767 Kcal Prot 19,2 Gr H.C. 60,9 Gr Lip 42,3 Gr	14 de diciembre	Cal 672 Kcal Prot 34,9 Gr H.C. 75,7 Gr Lip 24,5 Gr	15 de diciembre	Cal 716 Kcal Prot 32,5 Gr H.C. 72,7 Gr Lip 24,3 Gr	16 de diciembre	Cal 682 Kcal Prot 19,2 Gr H.C. 92 Gr Lip 24 Gr	17 de diciembre	Cal 785 Kcal Prot 42,9 Gr H.C. 81,4 Gr Lip 29,3 Gr
4	20 de diciembre	Cal 687 Kcal Prot 15,1 Gr H.C. 96 Gr Lip 17,8 Gr	21 de diciembre	Cal 780 Kcal Prot 28,1 Gr H.C. 68,7 Gr Lip 28,7 Gr	22 de diciembre	Cal 688 Kcal Prot 16,1 Gr H.C. 67,8 Gr Lip 30,1 Gr	23 de diciembre		24 de diciembre	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

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



MENÚ Mensual

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

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

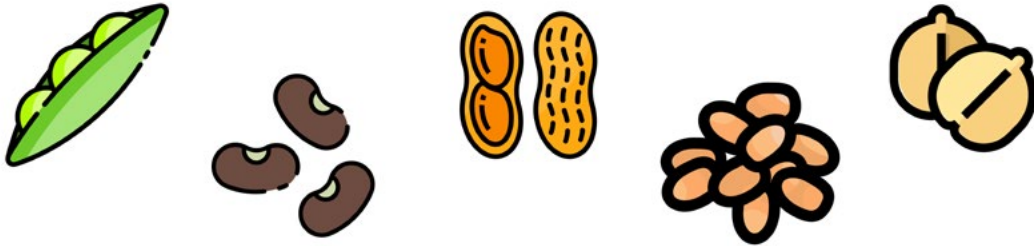
NUTRITIP

DECEMBER / 2021

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...

Cereals, starches or legumes

Vegetables

Meat

Fish

Egg

Fruit

Yogurt products

For dinner, we can eat...

Raw green vegetables

Cereals or starches

Fish or egg

Lean meat or egg

Fish or lean meat

Yogurt products or fruit

Fruit



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

DECEMBER / 2021 PURÉE (SOUP)

- » 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 » Chicken and vegetable puree » Fruit	Cal 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 25,3 Gr Lip 27 Gr	2nd December » Fish and vegetable puree » Fruit	Cal 397 Kcal Prot 31,3 Gr H.C. 24,9 Gr Lip 18,1 Gr	3rd December » Chicken and vegetable puree » Fruit	Cal 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 25,3 Gr Lip 27 Gr
2	6th December HOLIDAY		7th December HOLIDAY		8th December HOLIDAY		9th December » Fish and vegetable puree » Fruit	Cal 397 Kcal Prot 31,3 Gr H.C. 24,9 Gr Lip 18,1 Gr	10th December » Chicken and vegetable puree » Fruit	Cal 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 25,3 Gr Lip 27 Gr
3	13th December » Chicken and vegetable puree » Natural organic yoghurt	Cal 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 25,3 Gr Lip 27 Gr	14th December » Fish and vegetable puree » Fruit	Cal 397 Kcal Prot 31,3 Gr H.C. 24,9 Gr Lip 18,1 Gr	15th December » Veal and vegetable puree » Fruit	Cal 576 Kcal Prot 23,4 Gr H.C. 53,6 Gr Lip 26,4 Gr	16th December » Fish and vegetable puree » Fruit	Cal 397 Kcal Prot 31,3 Gr H.C. 24,9 Gr Lip 18,1 Gr	17th December » Veal and vegetable puree » Fruit	Cal 538 Kcal Prot 34,3 Gr H.C. 48,2 Gr Lip 20 Gr
4	20th December » Chicken and vegetable puree » Natural organic yoghurt	Cal 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 25,3 Gr Lip 27 Gr	21st December » Veal and vegetable puree » Fruit	Cal 527 Kcal Prot 37,1 Gr H.C. 47,7 Gr Lip 17,4 Gr	22nd December » Chicken and vegetable puree » Fruit	Cal 508 Kcal Prot 38,7 Gr H.C. 25,3 Gr Lip 27 Gr	23rd December HOLIDAY		24th December HOLIDAY	

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

DECEMBER / 2021 MENU

- » 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	Cal 677 Kcal Prot 27,3 Gr H.C. 57,6 Gr Lip 35,7 Gr	2nd December	Cal 643 Kcal Prot 31,6 Gr H.C. 91 Gr Lip 15,7 Gr	3rd December	Cal 508 Kcal Prot 15,3 Gr H.C. 70,1 Gr Lip 12,6 Gr
2	6th December		7th December		8th December		9th December	Cal 673 Kcal Prot 34,3 Gr H.C. 76,4 Gr Lip 24,4 Gr	10th December	Cal 798 Kcal Prot 28,7 Gr H.C. 46,1 Gr Lip 30,1 Gr
3	13th December	Cal 767 Kcal Prot 19,2 Gr H.C. 60,9 Gr Lip 42,3 Gr	14th December	Cal 672 Kcal Prot 34,9 Gr H.C. 75,7 Gr Lip 24,5 Gr	15th December	Cal 716 Kcal Prot 32,5 Gr H.C. 72,7 Gr Lip 24,3 Gr	16th December	Cal 682 Kcal Prot 19,2 Gr H.C. 92 Gr Lip 24 Gr	17th December	Cal 785 Kcal Prot 42,9 Gr H.C. 81,4 Gr Lip 29,3 Gr
4	20th December	Cal 687 Kcal Prot 15,1 Gr H.C. 96 Gr Lip 17,8 Gr	21st December	Cal 780 Kcal Prot 28,1 Gr H.C. 68,7 Gr Lip 28,7 Gr	22nd December	Cal 688 Kcal Prot 16,1 Gr H.C. 67,8 Gr Lip 30,1 Gr	23rd December		24th 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

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

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